III. Jahrgang, Heft 3 (Der Kunststudent) Preis: RM. 1.—

DAS FREIBAD

MONATSSCHRIFT ZUR FÖRDERUNG DES NACKTBADENS



Deutsch-Österreich: 1,80 Schill.; Ungarn: P. 1,50; Tschechosl.: cKr. 9,—; Holland: fl. 0,65; Schweiz: Frcs. 1,40; Rumänien: Lei 45,—; Danzig: Gld. 1,30; Belgien: Belga 1,90; Dänemark: Kr. 1,25.



AUS DEM INHALT:

Aussprache:

Menschen von Morgen. / Nacktkultur. / Die Nacktheit und deren Einwirkung auf die Zeit. / Kann man Sonnenstrahlen essen?

....

Preis: Einzelheft **RM. 1,—** Vierteljährlich, im Umschlag frei ins Haus geliefert, **RM. 2,50**

Verlag E. Auffenberg, Berlin W 30, Stübbenstraße 7, Fernruf. Stephan 5761
Verantwortlich für den Inhalt: Josef Beyer in Berlin
Druck: Buchdruckerei Otto Neu, Frankfurt (Oder), Große Müllroser Straße 53

DAS FREIBAD

MONATSSCHRIFT ZUR FÖRDERUNG DES NACKTBADENS

3. Jahrgang | Berlin, den 1. März 1929 | Nummer 3



Wasserblumen Aufnahme: Joseph Bayer

Hygienische Körperpflege / Von Dr. med. Max Grünewald, Dortmund

Es ist nicht nur Aufgabe der Heilkunde, Krankheiten zu heilen, sondern es gehört auch zu ihren Zielen, den Menschen, welcher gesunde Organe besitzt, zu kräftigen, gesund zu erhalten und dem Körper durch hygienische Pflege ein schönes Aussehen und gute Formen zu geben. Die griechischen Gesetzgeber Solon und Lykurg haben der Gymnastik in erzieherischer, sittlicher, politischer, hygienischer und ärztlicher Beziehung so große Bedeutung beigemessen, daß sie in ihr eine Hauptstütze für das staatliche Gedeihen sahen. Hervorragende Aerzte, wie Hippokrates und Galenos, sahen die Gymnastik als einen Teil ihrer Kunst an.

Die hygienische Körperpflege will vor allen Dingen die Beziehungen eines unserer größten Organe, nämlich der Haut, zur Außenwelt vermitteln. Dieses Ziel ist besonders erstrebenswert mit Rücksicht auf die mangelhaften Wohnungsverhältnisse, durch welche Tuberkulose und Rachitis gefördert werden.

In dem im Auftrage des Deutschen Reichsausschusses für Leibesübungen von Generalsekretär Doktor Karl Diem 1925 (32. Jahrgang) herausgegebenen Jahrbuchs der Leibesübung für Volks- und Jugendspiele spricht auf Seite 2 der Geh. Medizinalrat Professor Dr. Bier (Berlin) sich über die Frage: „Wie erzeugen wir harmonische Körperformen?“ u. a. wie folgt aus:

„Zahlreiche ärztliche Erfahrungen der Neuzeit beweisen, daß Luft- und Lichtbäder — d. h. also die Nacktübung — zu den hauptsächlichsten, die Gesundheit erhaltenden und erzeugenden Mitteln gehören. Deshalb müssen wir im Interesse der Volksgesundheit die Nacktübung, und darüber hinaus womöglich die vielseitige Nacktbetätigung fördern. Bei den Männern läßt sich das ziemlich leicht durchführen. Dagegen wird von einflußreicher Seite, besonders von seiten der Kirche, heftiger Einspruch dagegen erhoben, daß auch Frauen — selbst in Badeanzügen, die für die Nacktübung schon viel zu viel sind — öffentlich üben. Ueber diese Bedenken, denen die Berechtigung nicht abzusprechen ist, kann man nicht ohne weiteres hinweggehen. Es erwächst uns daraus die schwierige Aufgabe, den Nutzen der Nacktübung auch den Frauen zugute kommen zu lassen, ohne dadurch in weiten Volkskreisen Anstoß zu erregen und ohne die Sittlichkeit zu gefährden. Vor allem ist meiner Meinung nach die Förderung durchaus berechtigt, die übenden Männer und Frauen scharf zu trennen und die Nacktübung der Frauen auf umfriedeten und gegen Einsicht geschützten Plätzen stattfinden zu lassen. Es muß gelingen, die Forderungen der Gesundheit mit den in weiten Kreisen herrschenden Anschauungen über Schicklichkeit in Einklang zu bringen.“ (Wir sind gegen eine Trennung der Geschlechter im Nacktbad. Die Red.)

Die in Hohenlychen befindliche Tuberkulose-Heilanstalt, welche der Bierschen Klinik angegliedert ist, heilt mit einem hohen Grade von Wahrscheinlichkeit die Tuberkulose durch Sonnen- und Luftbäder, welche durch Aerzte verordnet und beaufsichtigt werden; dabei tragen die Kranken nur eine kleine Badehose und führen,

je nach der Schwere ihres Leidens, Leibesübungen aus. Die Angewöhnung an Luft und Licht muß in sehr vorsichtiger Weise und ganz allmählich geschehen. Die Körperformen werden dann aronisch und die Muskulatur gut abgebildet; gleichzeitig findet eine Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten statt.

Die kunstgerecht und systematisch vorgenommenen Luftbäder wirken abhärtend auf Haut und Schleimhäute und üben eine anregende Tätigkeit auf die Blutgefäße der Haut und ihrer Drüsen aus. Es tritt dadurch eine Besserung der Durchblutung und des Stoffwechsels ein; das Aussehen der Haut wird frisch und gesund.

Man beginnt mit den Luftbädern möglichst in der warmen Jahreszeit. Anfangs bei geschlossenen, später bei geöffneten Fenstern; für die Kleidung soll als Grundsatz gelten: „Je weniger um so besser!" Eine kurze Badehose sollte genügen. Größere Mädchen benutzen am besten einen Schwimmanzug aus durchlässigem, hellen Stoff. 5—15 Minuten lang werden leichte körperliche Uebungen vorgenommen. Es soll auch nicht unbemerkt bleiben, daß es für das Aussehen der Haut förderlich ist, wenn nachts das Fenster des Schlafzimmers wenigstens zum Teil offen gelassen wird. Die Luftbäder im Freien, in den zu diesem Zwecke angelegten Luftbadeparks, sind von besonders eingreifender Wirkung; sie werden in der Regel morgens genommen und von 10 Minuten allmählich bis zu 1 bis 2 Stunden ausgedehnt. Der gesunde Mensch verträgt im allgemeinen Luftbäder ausgezeichnet, meist besser als die entsprechenden Behandlungen mit Wasser. Der thermische Reiz ist nicht so nachdrücklich wie bei der Wasseranwendung. Dazu kommt noch, daß die Luftbäder in ihrer Wirkung unterstützt werden können durch empfehlenswerte körperliche Uebungen. Der in freier Luft betriebene Sport erhält die Menschen sowohl beweglich als auch jugendlich und gibt ihnen ein frisches Aussehen. Im Handbuche der Hygiene von Rubener, Gruber und Picker preist Hüppe die Vorzüge des Luft- und Sonnenbades und nennt das Sonnenlicht geradezu das beste Tonikum, über welches die Heilkunde verfügt".



Aufnahme: Lotte Herrlich

Eine bedeutungsvolle Rolle spielt in der hygienischen Körperflege auch die Wasseranwendung. Sie hat außer der reinigenden Eigenschaft eine Wirkung auf den Gesundheitszustand im allgemeinen. Die Frage, ob kalte oder warme Bäder bezw. Waschungen zweckdienlicher sind, läßt sich nur von Fall zu Fall und nicht allgemein beantworten. Jede systematische Wasseranwendung stellt Anforderungen an die Leistungsfähigkeit des Gefäß- und Nervensystems, sowie die Regulationsfähigkeit der Haut. Der gesunde und widerstandsfähige Körper reagiert prompt und für ihn bedeuten weder kalte noch heiße Bäder eine Gefährdung.

Im kosmetischen Sinne sind im allgemeinen kalte Bäder (20 Grad Celsius), täglich nach dem Aufstehen genommen, zu befürworten. Den Maßstab für ihre Verträglichkeit erkennt man an dem prompten Eintritt der angenehmen Nachwirkung; die Haut wird vermehrt durchblutet, sie zeigt eine leichte Rötung, und es entsteht ein behagliches Wärmegefühl. Die Badezeit soll nur einige Sekunden bis höchstens eine Minute betragen, darauf energisches Abreiben, schnelles Kleideranlegen und mäßige Bewegungen nach dem Ankleiden. Tritt im Anschluß an das Bad Frösteln auf und eine bläuliche Verfärbung der Haut, so muß für die Zukunft von der Anwendung kalten Wassers abgesehen werden.

Eine ähnliche Wirkung wie die kalten Bäder haben entsprechend vorgenommene Teilwaschungen und Teilabreibungen. Sie können je nach persönlicher Eigenart und den zur Verfügung stehenden Mitteln in der Form verschieden ausgeführt werden. Der Reiz auf die Haut und die angenehme Nachwirkung werden auch hier erfolgen, wenn die Anwendung kalten Wassers dem Körper zuträglich ist; treten die beim kalten Bade bereits erwähnten unangenehmen Folgeerscheinungen auf, so muß auch die Teilabwaschung und Abreibung fortfallen.

Zur Reinigung kommt ein warmes Vollbad ein- bis zweimal die Woche in Betracht, welches nicht vor Ablauf von 2—3 Stunden nach größeren Mahlzeiten genommen werden darf. Die reinigende Wirkung wird unterstützt durch den Gebrauch einer neutralen oder überfetteten Seife.

Das sogenannte harte Wasser ist reich an Kalk und Magnesiumsalzen; es macht die Haut rauh und spröde. Im allgemeinen zeigen Fluß- und Regenwasser einen Mangel an diesen Salzen und sind deswegen weich; Quellwasser kann außerordentlich hart sein. Durch Zusatz von Soda, Borax oder Pottasche wird hartes Wasser weich.

Die menschliche Haut ist ein Körperorgan, welches der besonderen hygienischen Pflege bedarf. Die Versuche Jesioneks-Gießen, von Tappeiners-München u. a. beweisen „Die Haut ist ein lichttrinkendes Organ, das aber den Blutweg, die Lichtwirkungen in dem inneren Körper trägt". Die Leibesübungen geben Gelegenheit, in Wasser, Licht, Luft und Sonne zu baden; ihre Pflege ist daher eine Förderung der Hygiene.

Es wird aber nicht nur der Sinn auf das rein Organische des menschlichen Leibes gerichtet, sondern die gesteigerte gesundheitliche Kraft bringt auch eine Förderung und Belebung geistiger Werte. Das alte Wort: „mens sana in corpore sano" (Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper) ist das erstrebenswerte Ziel der hygienischen Körperpflege.

Von der Schönheit der Frauen

Helena, die gefeierte griechische Schönheit, war 48 Jahre alt, als sie nach Troja entführt wurde. Aspasia vermählte sich erst im 37. Jahre mit Perikles und glänzte noch 38 Jahre hindurch als Schönheit. Kleopatra war über 40 Jahre alt, als sie dem Antonius begegnete. Diana von Poitiers zählte 36 Jahre, als sie Heinrichs II. Herz gewann. Der König war damals halb so alt, hörte jedoch nie auf, sie zu verehren. Anna von Österreich war 38 Jahre alt, als sie als Europas schönste Frau gepriesen wurde. Madame Maintenon war, als Ludwig XIV. sie kennen lernte, 43 Jahre alt. Die berühmte Schauspielerin Mars war am schönsten mit 45 Jahren und Frau Récamier zwischen 35 und 55 Jahren. Die heftigste und dauerndste Liebe wird durchaus nicht immer von zwanzigjährigen Schönheiten eingeflößt. Unter Schönheit versteht man nicht bloß wohlgeformte Züge und frische Gesichtsfarbe — sondern zugleich Geist und Anmut. Der Zauber der Schönheit in der Jugend ist ein besonders herrliches Geschenk der Natur, aber der Frau bestes und reichstes Alter ist doch eigentlich das zwischen 36 und 40 Jahren und auch noch darüber.



Marsch durch die Sonne

Aufnahmen: Joseph Bayer

Der Tanz / Von Luise Vierke

Gymnastik ist vorbereitender Faktor zum Tanz. Der Tanz aber ist unmittelbare, künstlich gesteigerte Wiedergabe des Lebens! Da Leben Bewegung bedeutet, so ist der Zweck der Gymnastik die Wiedergewinnung der natürlichen und ursprünglichen Bewegungsform. In der Natur ist jede Bewegung richtig, darum muß auch die des Menschen organisch-richtig und lebendig-natürlich sein. Nun hat Gymnastik an und für sich mit Kunst nichts zu tun, während der Tanz Kunst einschließt.

Der Tanz der Neuzeit hat selbstverständlich mit dem der „Alten" wenig oder sogar nichts zu tun. Der Tanz der Naturvölker war stets ein Stück ihrer Kultur. Die selbstschöpferische Beziehung von Körper, Seele und Geist bildet die Harmonie und drückt sich bei jeder Bewegung aus. Der Tanz ist ein Stück Eigenleben, die freie Gestaltung körperseelischer Erlebnisse. Jede Bewegung ist Ausdruck, seelischer Ausdruck des Tanzenden, und jeder Ausdruck ist rhythmische Bewegung. Der Tänzer tanzt seine Seele; seine seelischen Spannungen. Mit ihm tanzt gleichzeitig sein ihm innewohnender Geist, der ihn zwingt, das objektive Gesetz der Bewegung zu erleben. Er tanzt durch das Mittel seines Instrumentes, durch seinen Körper, dessen Gesetz er beherrschen muß. Der Mensch ist im Tanz wieder eine Drei-Einheit, eine Körpergeistseele, in der sich Wollen, Fühlen und Denken in Tanz-Ton spiegelt. Das Wesen der Dinge aber ist Gebärdenkraft, das einzige Wahrnehmungs- und Ausdrucksmittel des Menschen.

Der Tanz ist unmittelbare, künstlerisch gesteigerte Wiedergabe des Lebens. Er ist höchster Ausdruck des Körpers, des beseelten Körpers, soweit er überhaupt ausdrucksfähig ist, damit also rauschende Offenbarung innerster Dinge und intimster Rührung des Tanzenden. Der innere Rhythmus, der Atem des Körpers gebietet; der Stimme des Leibes und der natürlichen Umgebung wird gehorcht und dann fühlend aufgebaut. Für den Tänzer ist richtiges Atmen Selbstverständlichkeit. „Atem ist Leben" sagte schon Zarathustra.

Der Tanz ist entweder Ausdruck eines Gemeinschaftsergebnisses im Gruppentanz oder Ausdruck des individuellen Einzelerlebens im Einzel- und Kunsttanz. Jeder Tanz, ob Gemeinschafts- oder Einzeltanz, ist so tief oder so flach, wie die Gesinnung derer, die ihn tanzen! Kindlicher Frohsinn, Lust, Freude, Sentimentalität, alle Nüancen des Empfindungslebens des Menschen kommen in Tänzen zu ihrem Recht. Alles: Handlung, Empfindung, Leidenschaft, jede augenblickliche Beschaffenheit wird durch Gebärden — als natürliches Zeichen jener — dargestellt.

Der Tanz ist ein Glaubensbekenntnis zur Natur und als hohes Naturprinzip anzuerkennen, selbst wenn er rein Erotik wäre. Erotik bedeutet Leben, und wird veredelt durch Ethik! Unser Tanz ist Gesundheitsdienst, denn er setzt den ganzen Körper in Tätigkeit, beschäftigt sämtliche Glieder und bringt sie infolge des durch Musik hervorgerufenen rhythmischen Empfindens in ein Gleichmaß der Bewegung. Der Tanz ist eine Universalbelebung, denn er bildet die Muskeln in einer solchen Gleichmäßigkeit aus, wie die Gesamtbewegung es infolge des ihr unentbehrlichen Rhythmus tut.

Die Natur in ihren vielen Lauten, in jeder Bewegung ist ein ungewöhnlicher, nie endender Rhythmus! Der Mensch als höchstes Wesen dieser Natur muß der personifizierte Rhythmus sein! Er muß es sein!! Wenn er es nicht ist, so hat er Natureigenschaften verloren, die er auf ganz unerwartete und selbstverständliche Weise durch Gymnastik und Tanz wiedergewinnen wird. Es gibt kein System und nichts, was der Gesundheit als allgemeines Gesetz besser zukäme, als der Rhythmus der Natur ins Natürlich-Menschliche übertragen. Der äußerlichen Betätigung, in ihrer lebensatmenden Regelmäßigkeit, gesellt sich ein noch größerer Vorteil hinzu: Die Empfindung des seelischen und geistigen Daseins, die sich gerade in der Tanzsprache als großer Faktor von körperkulturellem Wert zeigt.

Der Rhythmus des Geistes überträgt seine Stimmungen, seine Affekte auf den Körper mit einer solchen Genauigkeit, als wäre er imstande, eine Zeichnung der Leidenschaften auf dem Papier zu geben. Hier ist nicht nur das Gesicht der Spiegel der Seele, sondern der ganze Körper mit seinem unendlich feinen Ausdrucksvermögen. Jede feinste Nüance der Freude und des Leides wird — wie schon beschrieben — durch einen gleichmäßig gebildeten Körper in einem so verständlichen Ausdruck gebracht, wie es Worte nicht besser vermögen. Die Seele läuft auf diesem Körperspiegel auf und ab, zeigt sich in jeder Geste als sichtbarer Ausdruck in rastloser Beweglichkeit. Körperseelisches Empfinden kommt nur vollendet zum Ausdruck im Kunsttanz. Dieser ist für andere aber nur wertvoll, wenn der Tänzer sein Erlebnis so zu gestalten vermag, daß es auch anderen zum Erlebnis wird.

Das Ballett hatte früher nur ein Teilgebiet des Tanzes, den Fußtanz erfaßt. Die Bühne verfügte über vortreffliche Füße, über hervorragend geschulte Beine und auch über schöne und gut gebildete Arme. Als Tanzkunst war jedoch das alles nicht anzusprechen. Zur Tanzkunst gehört Gesamt-Körperbildung! Die neue Tanzkunst läßt den ganzen Körper sprechen! Der Mensch zeigt im neuen Tanz nicht nur ein Stück seines Wesens, sondern spiegelt im ganzen Körper seine Totalität



Aufnahme: Dr. Bruno Wolf



Aufnahme: Drtikol

Das neue Leben des Tanzes wird sich Raum schaffen von der Bühne bis zur Kinderstube! Die starke Bewegung nach einem beherrschenden Rhythmus schafft neue Zusammengehörigkeit, die ganz unmittelbar, körperlich gefühlt wird. Wir brauchen Feste, die einem neuen, intensiven Tanzrhythmus Raum schaffen! In ihnen wird der Tanz seine geachtete Stellung einnehmen und das werden, was er tatsächlich ist: Schönheit, Freude, Anmut und Rhythmus, und vor allen Dingen: freie Gestaltung körperseelischer Erlebnisse.

Bali und die Körperkultur

Von W. Ilm

Ueber die Körperkultur der Balinesen allein läßt sich wohl nicht gut schreiben. Mit Recht gibt es keine Körperkultur, die ihren Platz für sich beanspruchen könnte. Denn in Bali ist Körperkultur zugleich eine Seelen- und Geisteskultur.

Auf dieser gesegneten Insel zieht man wohl mit Musik zur Arbeit, die wie ein Fest vonstatten geht — ja, die Arbeit ein Fest! — In Bali lernen die Kinder schreiben, lesen, rechnen und Ornamente zeichnen ohne Schule; auf Bali sind keine Hebammenlehranstalten notwendig; Bali hat auch keine 108 Parteien wie beispielsweise Deutschland; denn dort herrscht ein Wille. Bis vor kurzem wurde dort der Agrarkommunismus ganz durchgeführt. Durch die drohende Uebervölkerung ist dies heute nur noch teilweise möglich. Hier wird der Balier ein Opfer der Malaria, dort der Tuberkulose, — die schlimmsten Krankheiten, die man dort kennt, und er betet Dämonen und Götter an, um davor bewahrt zu bleiben. Aber all' sein ganzes Tun ist von einer Ehrfurcht beflügelt, die seinem ganzen Leben eine vorbildliche Prägung gibt.

Der ganze Adel dieses einfachen Inselvolkes kommt schon beim einfachen Schreiten zum Ausdruck, der das ganze schwungvolle Wesen, die ganze Leichtigkeit (das Hauptgesetz in der Körperkultur) dieser Insulaner zur Geltung kommen läßt. Dieses Schreiten ist ererbt in Bali, nicht erst erlernt, wie bei uns in den Gymnastikschulen. Frauen tragen schwere Lasten auf den Häuptern mit anmutiger Grazie, wofür bei uns die Deutsche Hochschule für Leibesübungen einen Sonderkursus einrichten müßte. — Dem Balier aber würde es mit Recht unsinnig vorkommen, sich dem 100-Meter-Lauf, dem Staffel- oder Hürdenlauf hinzugeben, oder um eine Meisterschaft bezw. um einen Pokal in Wettbewerb zu treten.

Und dennoch gibt es einen Zweig der Körperkultur, auf welchen der Balier sehr großen Wert legt: den Tanz! Als einzige Schulen auf Bali gibt es Tanzschulen. Tanz ist gewiß ein herrlicher Gottesdienst — zu Festen, an denen das Volk mit in die Rhythmen der kleinen Tänzerinnen des Hofes, die eine besondere Erziehung genießen, einfällt — im Trance-Tanze für die Schwerkranken, in dem sich nicht nur die Erwachsenen, sondern auch Kinder in den Tod hineintanzen.

Die Grundlage aller Körperkultur bildet für den Balier die Pflege des Körpers. Hier lasse ich am besten Gregor Krause*) sprechen:

„Man badet mindestens zweimal täglich an zahllosen herrlichen Badeplätzen; man unterläßt dabei nicht, jeden Muskel und jedes Gelenk zu massieren, die Haut mit feinem Bimstein abzureiben, darnach mit aetherischen Oelen und feinem Reispuder zu behandeln. Die Nägel an Fingern und Zehen be-

*) Bali, Verlag Georg Müller-München. Preis RM 18,-.



Große Wäsche — *Aufnahme: Joseph Bayer*

sorgt man besonders, zuweilen färbt man sie mit Pflanzensäften rot."

Eine solche Leibespflege macht auch den Geist leicht. Die Kunstwerke in Bali legen hierfür ein beredtes Zeugnis ab: Das Volk arbeitet gemeinsam an seinen Tempeln; der Bauer meißelt nach Feierabend seine Figur, und der Farbenfrohsinn, den die einfachen Gewänder aufweisen, ist ein sichtbares Zeichen von der leuchtenden Liebe zum Leben, von der Lebensbejahung dieses Volkes. Karl With*) schreibt:

„Das Schönste, was sein eigen ist, ist er selbst. Ist sein Leib. Das ist seine Hütte, in der er lebt unter Sonne und Schatten; seine schimmernde Haut ist seine blendend herrliche Kleidung, die nur ein buntes Muster, eine bunte Blume zu erhöhen vermag. Der Leib ist sein Ich, sein Eigentum. Ist die größte Schönheit auf dieser Insel. Sein Leib ist Träger seiner Welt, ist seine Sprache. Alles, was die Welt ihm zuträgt, was ihn trifft, ihn bewegt und erfüllt, erlebt er mit seinem ganzen Leibe, enthüllt er unmittelbar mit der physischen Expression seiner Glieder. Diese Leiber haben eine unglaubliche Phantasie des Ausdrucks; voll pflanzlicher Anmut, tierhafter Bewegtheit und erotischer Gespanntheit. Diesen Leib pflegt, badet, salbt er wie im Gottesdienst. Dieser Leib trägt ihn durch die Hitze der Arbeit, durch die Gelöstheit der Ruhe zum Sprung der Liebe, zur geschlechtlichen Entladung. Diese Leiber stehen in ihrer Schönheit an jener letzten Grenze wo die Unwirklichkeit von Traum und Bild beginnt.

Das ist die gewaltige menschliche Kraft, den Ansturm der tropischen Vitalität auszugleichen, umzuleiten in Ordnung, Gleichmut, Zartheit, Schönheit, Gemeinschaft und blendende Festlichkeit; zu diesem Glücksgefühl — auf der Erde zu sein, dem letzten Wunsche des Sterbenden, bald wiedergeboren zu werden auf dieser Erde der Insel Bali . . ."

Ob dieser Wunsch des sterbenden Balier's auch in Zukunft erhalten bleibt? Leider vereitelt nicht zuletzt die Amerikanisierung diesen Glückszustand des freien schönen Lebens auf der Insel Bali. Trotzdem aber wird dieses Volk nicht so schnell untergehen, weil es seiner Art treu bleibt, also jenes Gesetz achtet, das erst die Grundlage jeder Körper- und Geisteskultur eines Stammes bildet.

Selbst wenn es kein Bali und keine Balier gäbe, der schöne Traum von der Möglichkeit eines solchen glückseligen Zustandes allein möge bei uns zur besseren Tat werden: Veredelung des Lebens durch aufbauende Lebensfreude, die beste Geistes- und Körperkultur!

*) Bali, Verlag Georg Müller-München. Preis *RM* 18,-

Der heilige Leib

Daß die Geistlichkeit verschiedener Konfessionen gegen das Baden sowie gegen die Befreiung des Körpers von einzwängender, gesundheitsschädlicher Kleidung auftritt, ist nicht bloß Zufall. Diese Haltung ist tief verbunden mit kirchlicher, konfessionel er Weltanschauung. Den Vertretern der Kirche ist der irdische Leib immer als das Gefäß des Unreinen erschienen, als die Quelle der Sünde. Pflege des Leibes bringt erhöhtes Wohlbefinden, Freude am Irdischen, wendet somit vom „besseren" Jenseits ab. Aber Körperkultur ist auch ein direkter Verstoß gegen den Kirchenglauben. Wenn auch heute niemand mehr wagt, es auszusprechen, so ist sie doch unvereinbar mit dem Glauben der Kirche, der da lehrt, daß Gott den Menschen nach seinem Bilde erschaffen habe. Wenn nun der Mensch seinen Leib, das Abbild Gottes, durch Körperpflege gesünder, kräftiger, vollkommener machen will, dann geht der Glaube an die Allmacht und Vollkommenheit Gottes zum Teufel, denn Gott selber hat ja diesen Menschen geschaffen, und er sah, daß es sehr gut war. Im Sinne des Kirchenglaubens ist somit Körperbildung Nörgelei an dem Werk Gottes.



Tanzstunde *Aufnahme: Josef Bayer*

Die Klerikalen aller Richtungen haben noch vor wenigen Jahrzehnten behauptet, daß der Mangel an Kirchenglauben die Menschen verrohe, sie zügellos der Ausschweifung und allen Lastern preisgegeben werden. Es kann heute nicht mehr bestritten werden, daß die überwiegende Mehrheit der Menschen in den Städten nicht mehr in die Kirchen geht und sich dort nicht mehr von Sünden reinwaschen läßt, um dann neue begehen zu können, sondern wirkliche Waschungen und Bäder vorzieht. Ausschweifungen und Laster hat es aber zu der Zeit, da die Kirche noch das ganze Leben beherrschte, nicht weniger gegeben als heute, und es sind Gläubige an diesen Ausschweifungen heute zumindest in demselben Ausmaße beteiligt wie die Ungläubigen.

Mit den Erkenntnissen, die die Naturwissenschaft verbreitet, tritt genau das Gegenteil von dem ein, was die Klerikalen geweissagt haben. Die Menschheit verkommt nicht in Laster und Ausschweifung, sofern man vom Alkoholkonsum absieht, der auch von der katholischen Kirche und Klöstern sehr gefördert wird, sondern eine immer mächtiger anschwellende Volksbewegung strebt nach körperlicher Höherentwicklung durch Leibesübungen. So stark ist diese Bewegung, daß selbst die Kirche gezwungen wurde, sie in ihren eigenen Reihen teilweise zu dulden. Seit die Menschen nicht mehr glauben, daß Krankheit, Seuche und Tod von Gott zur Strafe gesendet werden und daß Gesundheit ein Geschenk des Himmels sei, mit dem er die Gläubigen belohne, gelangen sie zur Einsicht, daß sie selbst für ihren Körper, für die Erhaltung ihrer Gesundheit und für die Bekämpfung der Seuchen Sorge zu tragen haben.

VOM GESUNDEN UND KRANKEN MENSCHEN

(Siehe auch den medizinischen Sprechsaal)

Nachtwandler und Mondsüchtige

In der Großstadt hört man wenig von jenen seltsamen Phänomenen der Mondsucht und des Nachtwandelns, die besonders in früheren Zeiten die Aufmerksamkeit lebhaft erregten. Die Großstadt mit ihrem Lärm und ihrer Lichterflut auch nachtsüber, mit ihren hohen enggestellten und engbewohnten Bauten, in welche das Mondlicht nur wenig eindringt und auf deren Dächer man nicht so einfach gelangen kann, scheint dem Wesen und der Entwicklung des Nachtwandlertums abträglich zu sein.

Zur Hervorlockerung des sogenannten Mondsüchtigen gehören offenbar unter anderem ein Entgegenkommen der Umweltverhältnisse, ländliche Stille oder Kleinstadtidylle, dunkle Gassen, einfache Wohnhäuser, in welche der Mondschein ungehemmt hineinfluten kann, tiefe Schlagschatten auf der Gegenseite werfend — kurz ein Milieu Spitzwegischer Art. Da treibt es dann den romantisch und sensibel veranlagten Schläfer heraus in absonderliche Situationen zur Bestürzung seiner Umgebung. Gedanken und Erlebnisse vom Tage oder Abend vorher, vor allem Traumbilder werden infolge der magischen Wirkung des Vollmonds in ihm so lebendig, daß er unter Fortdauer des Schlafzustandes die Ruhelage im Bett zwangsmäßig verläßt und sich unwillkürlich in teilweiser Erfüllung seines Traumlebens in Bewegung setzt. Und zwar kommt es von den leichtesten Anfängen an, z. B. schon bei lebhaft oder schreckhaft träumenden Kindern, die sich unruhig im Bett hin- und herwerfen, sich aufrichten, aufschreien und im Traum reden, zu Erscheinungen wie Ausdembettsteigen, im Zimmer hin und her gehen, Aus- und Einräumen von Schubfächern und Schränken und dergl. In schweren Fällen geht der Kranke auch aus dem Zimmer und im Hause herum; er steigt aber auch auf den Balkon oder sogar auf das Dach, indem er das Fenster mit der Zimmertüre verwechselt; im Wege stehende Hindernisse umgeht er. Bleibt er unbehelligt, so kehrt er meist von selbst nach einiger Zeit wieder auf demselben Wege ins Bett zurück und schläft sich dann ruhig aus. Am anderen Morgen weiß er von den nächtlichen Vorgängen gar nichts, höchstens, daß er schwer geträumt habe; mitunter ist er noch eine Zeitlang benommen und abgeschlagen. Solche nachtwandlerischen Zustände dauern wenige Minuten bis eine halbe Stunde, nur ausnahmsweise einmal bis zu zwei Stunden; sie können allnächtlich oder aber nur in größeren Abständen bezw. serienweise wiederkehren. Der Nachtwandler ist durch Anruf, kräftiges Anfassen oder Anspritzen mit Wasser ohne Schaden zu erwecken; in bedrohlicher Situation (auf dem Dach, Balkon) ist natürlich Vorsicht geboten.

Der Nachtwandler geht zwar anscheinend mit ziemlicher Sicherheit vor; dies beruht aber darauf, daß er sich der Gefährlichkeit und des Wagnisses gar nicht bewußt wird, sondern unbeschwert davon den geraden Weg verfolgt. Erst bei Anruf und plötzlichem Erwachen gelangt er zum Bewußtsein seiner Lage und verfällt dann in desto stärkeres Erschrecken, gänzliche Hilflosigkeit und gerät dadurch in Gefahr. Bewegung und Betätigung des Traumwandlers haben etwas mechanisch Automatenhaftes, fast Schemenhaftes an sich und meistern im allgemeinen nur einfache Situationen. Selten kommt es zu komplizierteren geistigen Aeußerungen, wie längeren Gesprächen, Gedichte aufsagen, Rechenaufgaben lösen usw. Bei der Begegnung blickt der Nachtwandler entweder starr gerade aus oder mit halbgeschlossenen Lidern nach abwärts. Er sieht in der Tat aus wie ein Schlafender oder Geistesabwesender — ein für den Beobachter unvergeßlicher Eindruck und nicht zu verkennender Zustand.

Mildere Grade zeigen sich bereits im Kindesalter bei sehr lebhaften oder leicht nervösen Kindern und haben, wenn es dabei bleibt, keine größere Bedeutung; meist verschwinden sie mit der Zeit von selbst. Häufig hängt das Auftreten mit den Entwicklungsjahren und den damit einhergehenden Umbildungen im Organismus zusammen; auch diese Störungen können sich mit der vollendeten Entwicklung restlos verlieren. Immerhin mahnt das Vorkommen stärkerer Symptome zur Vorsicht, vor allem zur Befolgung strenger psychischer Hygiene und zur Beiziehung sachverständigen ärztlichen Rates. In Einzelfällen kann starke körperliche Ueberanstrengung, Magenüberladung, Alkoholgenuß oder starkes Rauchen als auslösendes Moment wirken. Bei Frauen will man Zusammenhänge mit den weiblichen Generationsvorgängen gefunden haben. Ausgesprochenes, häufiges oder regelmäßiges Nachtwandeln befällt in der Regel nicht vollkommen gesunde Individuen, sondern deutet mit Sicherheit auf eine nervöse, hysterische oder epileptische Anlage, wenn nicht sogar deutliche Krankheitserscheinungen dieser Art nachzuweisen sind. Bei entwickelten Psychosen auf hysterischer oder epileptischer Basis, aber auch bei anderen Formen von Geistesstörung sind derartige Zustände von Umnebelung des Bewußtseins, auch solche von längerer Dauer (tage- bis wochenlang anhaltend und auch untertags fortbestehend) dem Psychiater durchaus bekannte und alltägliche Bilder.

Der wirkliche Nachtwandler ist als gänzlich unfrei handelnd und verantwortungslos anzusehen. Unter Umständen kann aber die Entlarvung einer dolosen Simulation nötig werden. Glücklicherweise sind gemeingefährliche Handlungen durch Nachtwandler äußerst selten; ein neuerdings aus Amerika gemeldeter Fall bedarf erst der genauen Analyse und Aufklärung.

Schwere Gewaltakte kommen dagegen dann und wann im Zustand der sogenannten Schlaftrunkenheit vor, das heißt in jenem merkwürdigen Zwischenstadium zwischen Wachen und Einschlafen oder vor allem zwischen Beendigung des Schlafs und dem hellen Erwachtsein, wenn bei verzögertem Ablauf infolge teilweiser Benommenheit noch keine klare Erfassung der Wirklichkeit möglich ist: dumpfe Traumangst zwingt dann den im Bewußtsein Gehemmten zum Angriff gegen den zufällig ihm Begegnenden, den geahnten Verfolger oder Bedroher. Freilich bedürfen auch solche Fälle der eingehenden Sachverständigenprüfung.

Das eigentliche Nachtwandeln stellt also einen psychischen Ausnahmezustand dar. Dieser tritt als Ausdruck physischer, nervöser, geistiger oder aber gemischter Erschöpfung beziehungsweise krankhaft gesteigerter Erregbarkeit von psychisch ohnehin labilen oder direkt krankhaften Naturen mitten im Schlaf und Traum auf. Er führt, ohne daß das Bewußtsein des Betreffenden wieder hergestellt und ohne daß es vollständig erloschen wäre, zu einer Reihe von mehr oder minder koordinierten Bewegungen und selbst komplizierteren Handlungen, die aber deutlich unfrei, gehemmt und gezwungen sind.

Inwieweit nun der Mond an sich auf das Auftreten des Nachtwandelns bei prädisponierten Personen direkt einwirkt, ist eine offene Frage. Früher nahm man allgemein einen derartigen Einfluß an, wie man überhaupt kosmische, tellurische oder siderische Momente für das Zutagetreten psychischer Ausnahme- und Krankheitserscheinungen, insbesondere ihrer periodischen Schwankungen (Gehobenheit, Heiterkeit, Wehmut, Weltschmerz und Melancholie), mit dem Wetter, und vor allem mit den Mondphasen, Erdnähe und Erdferne dieses Gestirns, verantwortlich machte. Später kam man davon ab und gab höchstens den eigentümlich mystischen Helligkeitsgrad des Vollmondlichtes als Reiz und Anlaß zum Nachtwandeln bei reaktionsbereitem Medium zu. In neuester Zeit stellt man sich wiederum mehr auf kosmische, astro- bezw. geopsychische Einwirkungen ein und sucht mit dem Wechsel der Natur-



Gesundes Baden

Aufnahmen: oben Hans Eder
unten Josef Bayer

erscheinungen die unbestreitbar vorhandenen Phasen im Wellenleben des Menschen in Einklang zu bringen.

Zweifellos wirkt Mondlicht auf die Menschen je nach ihrer Eigenart verschieden. Die einen bleiben indifferent, das sind die nüchternen Verstandesnaturen; die anderen empfinden eine kalmierende, besänftigende Wirkung auf ihre Sinne, und wieder andere werden dadurch in ihrem Lebensgefühl gesteigert und angeregt. Vor allem unterliegen sensitive Naturen, Künstler und Dichter solchen Einflüssen mehr als andere und werden dadurch zu erhöhter geistiger Tätigkeit, zum Ausdruck ihrer seelischen Empfindungen gedrängt. Goethe wurde stark durch das Mondlicht und die Mondphasen beeindruckt; Mondschein und die Mondscheinlandschaft spielt in viele und gerade die schönsten seiner Gedichte herein. In seinen Werken, insbesondere in „Wahrheit und Dichtung", spricht er häufig von der erhöhenden Wirkung des Mondlichts auf sein und seiner Umgebung. Empfindungsleben. Bekannt ist sein nächtliches Selbsterlebnis, als er nach schweren Gemütserschütterungen auf dem Heimweg von Sesenheim seinem eigenen Ebenbild in grauer Tracht begegnet; also ein dem somnambulen Zustand ganz nahe verwandtes Ereignis. Wiederholt vergleicht Goethe auch das dichterische Schaffen mit dem unbewußten, aber aus dem Innern dringenden Tun des Nachtwandlers.

Bei solcher Wesensverbundenheit wird es uns nicht wundern, daß die Dichter nicht selten das Moment des Nachtwandelns auch in ihren schönsten dramatischen Werken verwerten: Shakespeares „Macbeth", Kleists „Kätchen von Heilbronn" und besonders sein „Prinz von Homburg" sind klassische Beispiele; in der Musik etwa die Oper „Die Nachtwandlerin" (La Somnambula) von Bellini und als neueste Erscheinung Bittners „Mondnacht".



Am Rande

Beide Hände und beide Körperhälften gleichmäßig ausbilden! verlangen die Aerzte immer dringender. Ein bekannter Arzt, der sich vorwiegend mit Schö heitskorrektur befaßt, behauptet, daß viele Nasen, die ihm zur Herstellung einer edleren Linie anvertraut werden, nur deshalb so deformiert sind, weil sich die Leute immer mit der rechten Hand die Nase putzen; hat man in jungen Jahren öfter Schnupfen, so kriegt man allmählig ein rechtsgeneigtes Näschen.

*

Fürchten Sie sich ja nicht vor dem Lüften! Gerade, wenn Sie es gern recht warm haben, dann genügt nicht allein gutes Heizen, sondern dann müssen Sie bedenken, daß reine Luft sich weit schneller erwärmt, als verbrauchte — und sobald Sie das Zimmer voll frischer, guter Luft haben, dann sammelt sich die Wärme aus den Mauern — und in wenigen Minuten ist ein behaglich warmer und gesunder Raum vorhanden.

*

Feuchte Hände sind eine wahre Plage. Zum Glück ist das Uebel, dem besonders sehr nervöse Menschen ausgesetzt sind, leicht zu beheben. Dem lauwarmen Waschwasser geben Sie einen Zusatz von Borax oder einen Schuß essigsaurer Tonerde.

Naturgeschichte des Traumes

Von U. Tartaruga

Wer heute ein Buch über Träume schreibt, hat es nicht leicht, denn die Traumliteratur ist endlos. Daran sind aber weniger die Jahrtausende vor unserem Zeitalter schuld als dieses allein. Seit jeher beschäftigte zwar der Traum das menschliche Denken (Ausflüge ins Geheimnisvolle erregten immer unsere Phantasie), das rein Spekulative verdrängten aber doch wohl erst die modernen Seelenzerpflücker. Leider in eine Sackgasse hinein, in die Mäusefalle der Erotik und Sexualität. Der deutsche Professor Dr. Baege hat es jetzt in einem 160 Seiten starken, reich illustrierten Buch (bei Hesse und Becker, Leipzig) unternommen, den exakten Weg von jenen Schlacken zu reinigen, die trotz ihrer bestrickenden Gestalt die Einbildungskraft auf einer Domäne übermächtig werden ließen, zu der sie in solchem Ausmaße nicht gehört.

Der Autor unterscheidet, wie andere vor ihm, drei Phasen des Schlafes: das Einschlafen, den Tiefschlaf und den Wachschlaf. Nur im Tiefschlaf hört unsere Kontrolle über den ganzen psychomatischen Betrieb auf. Vorher finden sich noch Reste derselben, die uns allerdings ziemlich kritiklos machen, weil uns der richtige Vergleich mit den uns umgebenden Verhältnissen nicht gelingt. Begreiflich, daß bloß der Tiefschlaf wirkliche Erquickung und Neubelebung bringt, obwohl er kaum länger als ein bis zwei Stunden währt. Daher ist es auch ganz gleichgültig, wie lange der Mensch schläft. Die Frage lautet einzig dahin, wie lange sein Tiefschlaf dauert. Da man kurz nach dem Einschlafen in diesen, für Körper und Seele Ruhe schaffenden Zustand verfällt, so ist, wie schon alte Sprichwörter besagen, der Schlaf vor Mitternacht der beste. Es sind hier natürlich Menschen mit normaler Lebensweise ins Auge gefaßt, die durchschnittlich gegen 10 Uhr abends das Bett aufsuchen. Auf dem Flachland liegen die Verhältnisse noch viel günstiger.

Die physiologischen Vorgänge brauchen hier nicht wiederholt zu werden, sie sind genügend bekannt. Zunehmende Assimilation steigert die Reizempfindlichkeit der Zellen, der schlafende Mensch wird optisch und akustisch erweckt. Ein wirklich automatisches Erwachen findet innerhalb belebter Orte eigentlich gar nicht statt. Was nun die Träume anbelangt, so müssen sie von aller Mystik und Metaphysik nach Baege befreit werden. Es läßt sich mühelos exakt-experimentell nachweisen, daß die kleinsten Verästelungen (Dendriten) der Neuronen (Nervenzellen) wohl ineinandergreifen, daß sie aber im Gegensatz zur früheren Ansicht in keinem innigen Kontakt zueinander stehen. Erst der von außen kommende Reiz schiebt die Zwischenräume zusammen, so daß Berührung eintritt. Nach Aufhören des Reizes entfernen sich nach dem Autor wieder die Dendriten voneinander, so daß man das Zustandekommen des „bewußten Erlebnisses" nach dem Muster eines elektrischen Schaltwerkes erklären könne. Die Ermüdung verhindert die Berührung und darin liegt schon das erste Element zur wissenschaftlichen Erfas-



Aktstudie *Aufnahme: Drtikol*



Aufnahme: Silvanus

sung des Traumvorganges, denn die Vorstellungen, welche unseren Schlaf begleiten, ohne daß sie zum Bewußtsein kommen, bilden niemals den Inhalt von Träumen. Der Tiefschlaf ist also traumlos, ein dem Todesschlaf sehr ähnlicher Zustand. Erst nach Aufhören desselben setzt die Traumtätigkeit ein, die sich im umgekehrten Verhältnis zur Festigkeit des Schlafes steigert. Hervorgerufen werden die Träume durch Reize, innere oder äußere, nämlich Körperempfindungen oder Sinneswahrnehmungen, wobei den „latenten Trauminhalt" irgendein Erlebnis des vorhergehenden oder vielleicht auch weiter nach rückwärts liegenden Tages bedingt. Ueber die vielfachen inneren Reize ist genügend viel geschrieben worden: alle möglichen Gefühle, namentlich Hunger und Durst, besonders aber auch Schmerzen kommen hier in Betracht. Da sie infolge der Bewegungslosigkeit des Menschen nicht gestillt werden können, so gaukelt der Traum eine Befriedigung vor, die tatsächlich nicht eintritt und deshalb unendlich verlängert wird. Man trinkt oder ißt unausgesetzt und verspürt trotzdem den gleichen Durst beziehungsweise Hunger, Harndrang, Magendruck, freies Atmen (Schwebezustand) rufen längst bekannte, bestimmte Träume hervor, denen man Gewalt antut, wenn man sie irgendwie mit Erotik verknüpft. Die Sinnesreize (Gehör, Geruch, Gefühl usw.) wirken in analoger Weise und lassen sich, ebenso wie die der ersten Art, mühelos experimentell Nachweisen. Man braucht bloß um den Fuß eine Binde zu legen, und schon führt dies zu Gedankenverbindungen, die irgendwie mit der Arbeit der Beine zusammenhängen, der Träumende, geht, läuft, tanzt, turnt, skiert oder steigt Treppen usw. Der Alpdruck, das Bettnässen der Kinder gehören vollkommen sicher in diese Kategorie, denn es genügt, die herabhängende Hand des Schlafenden in laues Wasser zu tauchen, um sofort Urinabgang auszulösen.

Wenn es Menschen gibt, die behaupten, niemals zu träumen, so liegt dies in verschiedenen Ursachen. Entweder handelt es sich um Individuen, die überhaupt nicht auf ihr Innenleben achten oder solche, die sich an Träume nicht erinnern. Im allgemeinen träumen Frauen viel häufiger als Männer, da ihre Phantasie und ihr Gemütsleben ein lebhafteres ist und sie auch von Natur aus befähigter erscheinen, Träume zu reproduzieren. Jeder Mensch träumt, wie auch jedes höhere Tier träumt, was ebenfalls ganz leicht durch einfache Beobachtung des Schlafenden einwandfrei festgestellt werden kann. Nur ein gewaltsames Erwecken aus dem Tiefschlaf unterbricht diesen jäh; das normale Ende desselben ist aber ein Uebergang, ein allmähliches Eintreten des vollen Bewußtseins, was notwendigerweise mit Träumen verbunden sein wird.

Wogegen sich Baege mit aller Schärfe wendet, ist das Hineintragen transzendenter Anschauungen in diesen rein natürlichen Vorgang. So begreiflich es sich findet, daß auch der ernsteste Mensch bisweilen von metaphysischen Gedankengängen beherrscht wird, und daß man sich kaum dem Drange zu entziehen vermöge, den Schleier vom Okkulten zu ziehen, so müsse vom Standpunkte der exakten Wissenschaft doch erklärt werden, daß der Traum nur ein Spiegelbild liefert und wäre dasselbe auch noch so bizarr verzerrt. Von dieser Seite gebe es keine Offenbarungen. Ob man wirklich berechtigt ist, dies in einer so schroffen Form auszusprechen, darf trotz aller Vorzüge des Werkes füglich bezweifelt werden. Man muß weder an übernatürliche Kräfte oder Wesen denken, noch muß man alle Hypothesen auf metapsychischem, also übersinnlichem Gebiete unterschreiben, um behaupten zu können, daß in der bloßen Abschaltung des Tagesbewußtseins, wie immer diese zustandekommen sollte, die Möglichkeit zur Entfaltung vorhandener supranormaler Fähigkeiten gegeben erscheint. Das Wunderbare ist dann freilich nicht der Traum, der ja dann gar kein Traum ist, sondern die Tatsache des Hellsehens oder der Telepathie überhaupt. Was der eine im Wachzustand imstande ist, den Intellekt auf einen kleinen, nur der Verwörterung dienenden Rest herabzuschrauben, gelingt dem andern eben bloß in der Hypnose oder im normalen Schlaf.

Es wird dadurch Baeges Werk notwendigerweise nicht berührt, denn es handelt sich bei solcher Betrachtung letzten Endes lediglich um die Auslegung des Begriffes Traum.

Frauenarbeit und Volksgesundheit

In der Jahresversammlung der Deutschen Gesellschaft für Gewerbehygiene sprach Professor Thiele über das aktuelle Thema: Kein Menschengesetz kann das Naturgesetz aufheben. Jedem Geschlecht das Seine, jedem Geschlecht aber die Arbeit. Sie erst macht den Menschen zum Menschen. Frauen haben seit Urväter- und Urmuttertagen stets und oft hart gearbeitet. Zu dieser Sachleistung für die Familie kam ihr allereigenster Dienst am Volke, Mutterschaft und Kinderaufzucht. Die volle Tragik der Frauenarbeit trat aber erst in Erscheinung, als infolge wirtschaftlicher Not Geldverdienst außer dem Hause das Ziel der Arbeit wurde. Die Rationalisierung der Fabrikation spannt auch die Frau in ihre Arbeitsweise ein. Wir haben in Deutschland einen Ueberschuß

von zwei Millionen Personen weiblichen Geschlechts. Die Frau ist im Laufe ihrer Entwicklung zur Forderung eigener Persönlichkeitsgestaltung gelangt. Die Zahl der im Erwerbsleben stehenden Frauen hat sich von 1907 bis 1925 um 200% mehr vermehrt als die Zunahme der Bevölkerung es erwarten ließ. Im Freistaat Sachsen sind ein Drittel aller Arbeiter, die der Gewerbeaufsicht unterstehen, weibliche Arbeiter. Wie wirkt sich dieser Wandel hinsichtlich der Volksgesundheit aus? Nach der Statistik der Berliner Ortskrankenkasse sind die Erkrankungsziffern der Frauen um 22,5% größer als die der Männer. Die mittlere Krankheitsdauer liegt bei den Frauen fast dreimal so hoch als bei den Männern. Vor allem in der Textilindustrie liegen die Verhältnisse besonders ungünstig. Auch Frauenärzte bestätigen das gleiche. Die Zahl der Erkrankungsfälle liegt bei erwerbstätigen Frauen fünf- bis achtmal so hoch als bei nicht erwerbstätigen Frauen. Hierunter finden sich zahlreiche Erkrankungen der für die Fortpflanzung wichtigen Organe. Hand in Hand damit ist auch die Lebensdauererwartung bei den Frauen gemindert worden. 40% aller erwerbstätigen Frauen sind verheiratet. Durch die starke körperliche und seelische Belastung der Frau mit Hauswirtschaft, Kinderaufzucht und Gelderwerb tritt eine gefährliche Senkung der Geburtenziffer ein. Selbst die zunehmende Heiratsziffer vermag daran nichts zu ändern. Wo Mütter leiden, leiden Kinder! So ist die gewerbehygienische Frauenfrage nicht nur eine Sonderfrage der Wohlfahrtspflege, sondern darüber hinaus die Schicksalsfrage des ganzen Volkes. Es muß gelingen, die Frage der gewerblichen Frauenarbeit so zu lösen, daß die Frau und Volk dabei bestehen. Es muß die Aufgabe verstehender Menschlichkeit sein, dem heutigen Schicksal vieler Frauen entgegenzuarbeiten.



Aufnahme: Ballé

Die Furcht vor dem Scheintod

Interessante Fälle

Es gibt nur ganz wenig Menschen, die über die Angst vor dem Scheintod ganz erhaben sind. Obwohl die strengen ärztlichen Vorschriften bei der Untersuchung der Toten einerseits, anderseits die verläßlichen wissenschaftlichen Kontrollmöglichkeiten die Fälle der Begrabung von Scheintoten immer seltener und seltener machen, scheint es dennoch, daß sie doch noch nicht ganz in die Welt der Hintertreppenromane und der Angstpsychosen gehören. Ein New Yorker Arzt, er heißt Edgar Brown, erinnert in einer kürzlich veröffentlichten Broschüre an eine Anzahl von Dramen Scheintoter. Der Fall der Kaufmannsgattin Maria Edcomb in New York gehört noch zu den glimpflich verlaufenen: Der Totenbeschauer machte während der Erfüllung seiner Pflicht die Wahrnehmung, daß die Verstorbene an einem Finger einen wertvollen Ring habe. Er beschloß, die Tote, die in einer Familiengruft beigesetzt wurde, zu bestehlen. Beim Einbruch der Abenddämmerung stieg der Mann in die Gruft ein, öffnete den Sarg und machte den Versuch, den Ring vom Finger der Leiche zu ziehen. Plötzlich richtete sich die Tote auf und begann zu schreien.

Der erschrockene Dieb ergriff die Flucht. Am nächsten Tage wurde in den frühen Morgenstunden Frau Edcomb an der Schwelle der Gruft ohnmächtig aufgefunden. Sie wurde zum Leben erweckt und erfreute sich noch vieler Jahre bester Gesundheit. Einen tragischeren Verlauf nahm das Schicksal der Farmersgattin Auguste Hecht, die nach kurzem Leiden in einer mexikanischen Stadt starb. Achtundvierzig Stunden später wurde sie begraben, nachdem alle Vorsichtsmaßregeln auf das gewissenhafteste berücksichtigt worden waren. Der Farmer, der einige Monate später durch eine unerwartete Erbschaft ein reicher Mann geworden war, beschloß eine Familiengruft zu bauen und die Leiche seiner Frau exhumieren zu lassen. Als der Sarg aus der Erde gehoben wurde, stellten Hecht und der anwesende Arzt zu ihrem Entsetzen fest, daß der Leichnam eine ganz andere Lage aufwies, als dies bei der Beerdigung der Fall war. Man hatte die Unglückliche zweifellos lebend begraben. Der Tod war erwiesenermaßen durch Erstickung eingetreten. Aehnliche tragische Folgen hatte dagegen der Irrtum zweier Aerzte in der französischen Ortschaft Noisy, unweit von Paris. Eine Frau namens Martha Bobine, die vor kurzem aus Senegal heimgekehrt war, erkrankte plötzlich an einem Leiden, das die zwei Aerzte, die an ihr Krankenlager gerufen worden waren, nicht erkannten. Sie starb wenige Tage später. Da die Aerzte ihre Krankheit für ansteckend hielten, verfügten sie in aller Eile die Bestattung der Frau. Eine der Pflegerinnen glaubte wahrgenommen zu haben, daß die angebliche Tote noch kurz vor dem Begräbnis geatmet habe. Sie teilte diese Wahrnehmung dem Vater der Frau mit, als der Leichnam bereits bestattet war. Man veranlaßte sofort die Exhumierung. Es konnte festgestellt werden, daß der Tod infolge Erstickung erst im Sarge eingetreten war.

Ein anderer interessanter Fall ereignete sich während des Krieges in England. Ein schottischer Offizier namens Mac David war plötzlich gestorben. Die



Leiche wurde in der Morgue des Militärspitals aufbewahrt. Ein Kollege des Offiziers begab sich in die Leichenkammer, um einen letzten Besuch bei seinem Freunde abzustatten. Als er den Raum betrat, sah er, wie sich Mac David in dem Sarg, dessen Deckel erbrochen war, aufrichtete. Der Unglückliche erschrak derart, daß er einen Nervenchock bekam. Mac David, der den Vorfall viele Jahre überlebte, war vor seiner militärischen Laufbahn Boxchampion und hatte seine Rettung bloß seiner großen körperlichen Kraft zu verdanken. Die Furcht, scheintot begraben zu werden, ist bei vielen Personen so groß, daß sie sich vor dieser Gefahr in ihrem Testament zu schützen suchen.

So hatte ein reicher Fabrikant aus Virginia testamentarisch verfügt, daß man ihm nach seinem Tod eine elektrische Glocke in die Hand gebe, die — mit einem Gong oberhalb des Grabes verbunden — es ihm ermögliche, ein Zeichen zu geben, falls er im Grabe erwachen sollte. Testamentarische Klauseln dieser Art gehören keineswegs zu Seltenheiten. Interessant ist auch die letztwillige Verfügung eines deutschen Adligen, der eine rege rechte Telephonleitung, die von seinem Sarg in die Wohnung des Friedhofwärters führte, hat anlegen lassen.

Moderne Bekämpfung der Fettleibigkeit

Man sieht die Fettleibigkeit heute längst nicht mehr nur als eine kosmetische Störung an. Weiß man doch, daß ein stark mit Fett durchsetzter Körper wenig leistungsfähig ist und leicht erkrankt. Aus diesem Grunde, also um zu heilen, beschäftigt sich die moderne Medizin so eingehend mit diesem Thema. Vor allem verursachen übermäßiges Essen und mangelhafte Bewegung die Fettleibigkeit. Es gibt aber auch Fälle, in welchen die eingenommene Nahrung relativ gering ist. Hier müssen wir meist von Veranlagung sprechen. Wir wissen, daß wir in unserem Körper gewisse Drüsen haben, die in den Organismus Stoffe abgeben (innersekretorische Organe). Von diesen ist die Schilddrüse besonders wichtig für den Fettauf- und -abbau. Aber auch andere Drüsen, wie der Gehirnanhang und die Fortpflanzungsorgane, werden ursächlich in Beziehung zur Fettleibigkeit gebracht. Doch hat sich gezeigt, daß fast nur die Behandlung der Schilddrüse von Erfolg war, weil diese die Störungen der anderen Drüsen übernimmt. Interessant ist, daß kleine Schilddrüsenmengen bei manchen schwächlichen Personen sogar Kräftigung hervorbringen.

Einer der hauptsächlichsten Gründe der Fettleibigkeit ist die Trägheit des Darmes. Das zu lange Verweilen der verbrauchten Massen im Darm ruft Verfettung und auch die bekannten Krankheiten der Dicken: Gicht, Rheuma, Gefäßverkalkung, Zuckerkrankheit usw. hervor. Die Fettleibigkeit ist aber auch sehr oft nicht nur die Folge überreichlicher, sondern auch falscher Kost. Zu dieser gehört Fett und jene Nahrung, die stark stopft. Weiters, wie ein eben erschienenes Buch von Professor Strauß-Berlin ausführt, jene Diät, die bestimmte Stoffe nicht enthält, die für das Leben und das richtige Funktionieren der verschiedenen Organe notwendig sind. Bekannt ist wohl, daß sich in der rohen Nahrung gewisse Substanzen in ganz geringer Menge befinden, die wir Vitamine (zum Leben wichtige Stoffe) nennen. Und nun hat ein Forscher gefunden, daß der Mangel an Vitamin A und B die Funktionen der Fortpflanzungsorgane stört. Da damit auch eine Störung der Schilddrüse zusammenhängt, ist wieder die Gefahr zu verfetten gegeben. Also nicht allein die Menge, sondern auch die Art der Nahrung ist von Bedeutung.

Professor Strauß spricht sich mit Recht gegen schematische, den Patienten belästigende und schwächende oder gar die gefährlichen Schnellkuren aus. Die Kostform muß und kann dem betreffenden Patienten angemessen werden. Nach solchen Kuren müssen die Patienten noch unter „Dauerkontrolle“ bleiben. Außerdem ist für angemessene Muskelbetätigung, Beschleunigung des Verbrennungsprozesses und des Kreislaufes zu sorgen. Das Glühlichtbad ist eine der wichtigsten Maßnahmen (wobei nicht allein die Wärme, sondern auch die



Aufnahme: Josef Bayer

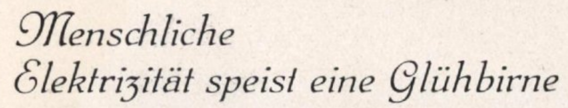


Freuden im Luftbad

Aufnahmen: oben Josef Bayer
unten Max Müller



Lichtenergie wirksam ist), sowie auch die Diathermie, die in der Durchleitung von großen Mengen eines elektrischen Stromes durch den Körper besteht. Weiter sind noch gewisse andere Hautreize von Bedeutung. Welchen Wert solche haben, hat erst kürzlich Dozent Memmesheimer in vorbildlicher Weise in einer wissenschaftlichen Arbeit niedergelegt. Es werden hierdurch unter anderem die Zellwände durchgängiger, bestimmte wichtige Stoffe treten aus. Diese Stoffe reizen nun wieder die Fettzellen, wodurch der Stoffwechsel beschleunigt, die Entfettung unterstützt wird. Außer der Einwirkung auf die Haut durch eine gute Massage, und vor allem zweckentsprechende Gymnastik und Licht- und Sonnenbäder sehr heilsam. Die hierdurch vermittelte Verstärkung der Tätigkeit aller Organe des Körpers erstreckt sich natürlich auch auf den Darm und die Schilddrüse, wodurch mehr „inneres Sekret" abgeschieden und so die Fettleibigkeit vorzüglich bekämpft wird.



Menschliche Elektrizität speist eine Glühbirne

So stand die Frage, als man ihre Lösung von einer anderen Seite in Angriff nahm. In England tauchte die Behauptung zum erstenmal auf, daß das mysteriöse Fluid, das bis zum Eintritt des Todes vom menschlichen Körper ausgestrahlt werde, elektrischer Natur sei. Der Mensch sei elektrisch geladen und sein Körper gleiche in mancher Hinsicht einer Leidener Flasche. Ein Wiener Arzt zeigte in einer Versammlung der Aerztegesellschaft, daß diese Elektrizität genüge, um eine normale elektrische Glühbirne zum Erstrahlen zu bringen. Die Enttäuschung blieb aber auch diesmal nicht aus. Denn diese menschliche Elektrizität, die hier mit im Spiele war, war alles eher nur nicht mystischer Natur. Sie entstand durch Reibung der menschlichen Hautfläche, ließ sich also als eine einfache physikalische Erscheinung erklären. In jüngster Zeit haben Versuche Münchener Aerzte, über die wir seinerzeit ausführlich berichteten, ergeben, daß dem menschlichen Körper Elektrizität entströme, die garnichts mit der Reibungselektrizität der Haut zu tun habe. Inzwischen war bereits die Kunde der Versuche des italienischen Psychiaters Cazzamali durch die Weltpresse gegangen, der eine Anzahl von medial veranlagten Personen in einen Isolierkäfig gesperrt, sie durch verschiedene Medikamente zur starken Gehirntätigkeit gereizt und die durch diese Tätigkeit entstandenen „Gedankenwellen" dann durch feine Radioempfangsapparate aufgenommen haben soll. Die Freude, die man über dieses gelungene Experiment empfand, erwies sich verfrüht; als man solche Gedankenwellen auch in Paris nach der Methode Cazzamalis auffangen wollte, blieben die Empfangsapparate stumm.

Und nun . . . . nun soll die Frage irgendwie doch geklärt werden. Und zwar in Paris, im Rahmen einer großangelegten Versuchsreihe, die viele Wochen andauern und keine der bestehenden Untersuchungsmethoden unberücksichtigt lassen wird. Man darf gespannt sein, ob es gelingen wird, auch einen Zipfel des Schleiers, der dieses tiefe Geheimnis einhüllt, zu lüften.



Aufnahmen: Josef Bayer

MEDIZINISCHER SPRECHSAAL

Wir bitten, den Anfragen immer Rückporto beizulegen, da doch die meisten Fragen nicht hier beantwortet werden können

Frage: Bin 29 Jahre alt. Leide seit längerer Zeit an Ozena (Stinknase). Es will mir aber gar nicht gelingen, mich wieder herzustellen. Die spezialärztliche Behandlung bestand in Spülungen mit Borsäure, übermangansaurem Kali und Wasserstoffsuperoxyd und Ausspülungen der Nase mit Jod. Dadurch habe ich vollständig den Geruchsinn verloren. Jetzt nehme ich die biochemischen Mittel Kali phos. und Silicea. Mit dem Erfolg bin ich nicht ganz zufrieden. Ich fühle mich wohl etwas freier im Kopf und in der Nase, aber dann und wann hat immer noch meine Umgebung über üble Geruchsbelästigung durch mich zu klagen. Es ist ein eigentümlicher, nach Käse riechender Geruch. Ich selbst merke nichts davon. Aber das Bewußtsein, daß ich anderen lästig falle, drückt mich seelisch nieder und macht mir Lebensunlust. Dazu kommt noch die lange Erwerbslosigkeit. Gern gehe ich schwimmen, weil sich dann im Wasser die festsitzenden Borken lösen. Ab und zu nehme ich ein Holzstäbchen, umwickle es mit Watte, tauche es in eine Kaliphosphorlösung und reinige damit die Nase. Die festsitzenden Borken werden damit gelöst. Ich fühle mich dann viel wohler. Führe dann noch Kaliphosphorpulver in die Nase ein. Aber erreicht habe ich noch nicht, daß die Nase normalen Schleim absondert, und den Geruchsinn möchte ich gern wieder erlangen. Des Morgens werden größere Mengen Schleim durch den Mund ausgehustet. Auch ist bei dem noch so vorsichtigen Reinigen der Nase mit dem Wattebäuschchen ein unangenehmer Druck auf den Gehörgang zu verspüren, was mir sehr bedenklich erscheint.

Ich nehme an, daß der Krankheitsheerd ganz wo anders zu suchen ist. Ziemlich lang und schmächtig bin ich emporgeschossen. Ueber Magerkeit habe ich zu klagen, trotzdem mir alles schmeckt. Dazu sind dunkle Augenringe vorhanden, und ich habe den Verdacht, daß der Magen nicht ganz in Ordnung ist. Geschlechtlich verkehre ich sehr wenig. Rauchen tue ich nicht, da ich annehme, daß durch das Rauchen die bestehende Trockenheit der Schleimhäute nur vergrößert wird.

Alkoholische Getränke trinke ich nur sehr mäßig. Gern trinke ich Kulmbacher Bier, da ich glaube, durch dasselbe ein volleres Aussehen zu erhalten. Ein großer Freund bin ich vom Wandern und Schneeschuhlaufen.

Wie ich schon anführte, bin ich der Meinung, daß wohl die ganzen Lebenssäfte einer Umstellung bedürfen. Aber wie das geschehen soll, darüber bin ich mir noch nicht im klaren. Ich glaube, eine falsche Ernährungsweise ist wohl die Hauptschuld an dem Leiden. K. Sch.

Antwort: Es ist gar keine Frage, daß es sich bei Ihnen um eine konstitutionelle Erkrankung (Allgemeinleiden) handelt. Wahrscheinlich sind Sie eine skrophulöse Natur. Dafür spricht ihre Angabe, daß Sie „ziemlich lang und schmächtig emporgewachsen" sind. Syphilis scheint nicht in Frage zu kommen, denn sonst würde der Spezialist, der Sie behandelte, eine diesbezügliche Blutuntersuchung vorgenommen haben. Da Ihr Leiden ein konstitutionelles ist, so kommt vor allen Dingen eine Allgemeinbehandlung des Körpers in Frage.

Zweckmäßige Ernährungsweise: Einschränkung in der Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr, Rohkost, zeitweiliges Fasten, Schrotkur, regelmäßige Darmentleerung.

Physikalische Mittel: Heißes Halbbad (10 Minuten) mit folgender Trockenpackung (25 bis 35 Minuten), darauf kühle bis kalte Teil- oder Ganzabwaschung. Oder: Heißes Halbbad (10 Minuten) mit folgender Rumpf-, Dreiviertel- oder Ganzpackung (35 bis 45 Minuten), darauf kühle Abwaschung. Oder: Dampfbad oder Lichtbad (20 Minuten) mit Nachschwitzen in einer trockenen oder feuchten Packung oder mit folgendem kühlen Halbbad von 5 bis 10 Minuten. Täglich zweimal heiße Salbeitee-Kochsalz-Nasenspülungen. (1 Eßlöffel Salbeiblätter kocht man kurz in einem Liter Wasser auf, gießt das Teewasser ab und gibt einen gehäuften Kaffeelöffel Kochsalz zu. Die Temperatur wählt man so heiß wie erträglich.) Die Spülungen dienen zur Steigerung des Blutumlaufes und gleichzeitig zur Reinhaltung. Allmählich dazu übergehen, 5, schließlich 10 und allmählich 15 Minuten vor der Nasenspülung sterilisierten Bolus alba (weißen Ton), unter Umständen diesen zu gleichen Teilen mit pulverisierter Eichenrinde gemischt, in die Nase einzublasen. Dies wirkt auf die Blutverteilung stark anregend und bekämpft den üblen Geruch. Ueberdies mache man täglich eine örtliche Hitzeanwendung: Heublumenauflage (35 bis 40 Minuten) oder Gesichtsdampf (15 bis 20 Minuten), je mit folgender kühler Anwendung: kalte Nacken- und Schulterblattabwaschung, kühles Sitzbad (5 Minuten), kalter Leibwickel (3/4 bis 1 Stunde). Im Sommer nehmen Sie alle Gelegenheiten wahr, um in Licht, Luft und Wasser zu baden. Diese Jahreszeit eignet sich auch ganz besonders dazu, sich möglichst viel von Rohkost zu nähren. Wie wäre es, wenn Sie sich unseren Nacktkulturgruppen anschließen würden?

Wollen Sie einmal mit der Homöopathie einen Versuch machen, so kommen hauptsächlich folgende Mittel zum inneren Gebrauch in Betracht: Merkur, Jod, Acidum, Nitricum, Aurum und Kali bichronicum. Jedoch müssen Sie hierzu einen erfahrenen Sachverständigen zu Rate ziehen, da die Mittel ganz genau Ihrer Individualität angepaßt sein müssen.

Nach der Illustrierten Preisliste von Dr. Willmar Schwabe kommen nicht die von Ihnen angewandten biochemischen Mittel in Betracht, sondern folgende: Natr. phosph., Magn. phosph. und Natr. sulf.

Vor allen Dingen wappnen Sie sich mit Geduld. Derartige Leiden lassen sich nicht im Handumdrehen beseitigen. Sicher liegt auch bei Ihnen eine erbliche Veranlagung vor, die man natürlich schwer ausgleichen kann. Dann denken Sie daran, daß unser Gesundheitszustand immer nur ein relativer sein kann. Wenn derselbe einigermaßen erträglich ist, dann muß man schon damit zufrieden sein.

Frage: Ich gehöre der Betriebskrankenkasse in L. an. Da ich an Koliken und Magenschmerzen litt, ging ich zum Kassenarzt Dr. K. Derselbe meinte, ich sei ein Hypochonder und bildete mir nur die Krankheit ein. Darauf verlangte ich Ueberweisung in das Krankenhaus. Hier wurde ich am Magen operiert. Die Aerzte hatten angeordnet, daß mir zur Erleichterung des Stuhlganges Einläufe gegeben werden sollten. Die Stationsschwester verbot dies aber dem Krankenwärter, und so mußte ich mich beim Stuhlgang außerordentlich anstrengen. Die Folge war, daß 14 Tage nach der Operation Bluterbrechen eintrat. Auch die Wunde brach auf. Alle Aerzte gaben mich verloren und ließen sofort meine Frau kommen. Die Schwester G. steckte mir einen Schlauch bis in den Magen, um so die Blutungen weiter zu reizen. Die Aerzte standen dabei und ließen die Schwester ruhig gewähren. Erst als ich sagte, daß ich Kommunist und Freidenker sei und daß meine diesbezüglichen Organisationen ein Interesse an der Feststellung der Todesursache haben würden, wenn ich sterben sollte, machten die Aerzte der Schinderei durch die Schwester ein Ende. Als ich nach Hause kam, wurde ich vom Arzt für arbeitsfähig erklärt. Ich protestierte dagegen und wurde darauf zu einem Dresdner Spezialisten geschickt, der die Arbeitsunfähigkeit bestätigte.

Kann ich die Aerzte und die Schwester für die Folgen der barbarischen Behandlung haftbar machen? Wie müßte ich da vorgehen? W. St. i. L.

Antwort: Wenden sie sich zuerst beschwerdeführend an ihre zuständige Krankenkasse und an die Verwaltung des Krankenhauses. Ist das ohne Erfolg, dann bleibt Ihnen nichts weiter übrig, als die Aerzte wegen Körperverletzung zu verklagen. Allerdings müssen Ihnen dann Aerzte zur Seite stehen, die als Sachverständige den Nachweis führen, das die behandelnden

(Fortsetzung siehe Seite 59)

BLICK IN DIE WELT

Das Land ohne Frauen

Aus dem dunkelsten Patagonien

Von Romeo

Wer anderer könnte über derlei berichten als ein Abenteurer: Ueber ein Land, wo auf hundert Männer eine Frau kommt, wo die Frau so selten ist wie ein Auto auf dem Mount Everest? Wem könnte es sonst noch passen, sich in einem Lande aufzuhalten, wo man auf allen Vieren durch die Dornenhecken kriechen muß und es als eine glänzende Anstellung betrachten darf, wenn man es zum Schafhirten gebracht hat? Dieses Land ist Patagonien im südlichsten Südamerika und der Abenteurer heißt Otto Schreiber. „Drei Jahre Patagonien liegen hinter mir," schreibt er, „die Zivilisation hat mich wieder. Ich bin gerettet!" Drei Jahre lang ist er mit der Nase am Boden, ein Halbwilder, mager wie eine Katze, durch die Büsche gekrochen. Dann hat ihn einmal kurz vor Ausbruch des berüchtigten patagonischen Winters plötzlich eine der wenig philantropisch veranlagten Wogen im Schicksalsmeer an Chiles gastliches Ufer ausgespien. Ein Anlaß, wert, daß ein Mann vom Schlage Schreibers seine Memoiren niederschreibt und von Dingen berichtet, die wirklich so toll als nur möglich sind. Er hat sein Memoirenbuch unter dem Titel „Im Schatten des Calafate" (Brunnen-Verlag, Berlin) eben herausgegeben.

Was läßt sich nicht alles über Patagonien sagen, wo die Handtücher auf den Farmen zu Brettern gefrieren und die Nasen karminrot leuchten. Wer wissen will, was ein richtiger Gaucho ist, muß nach Patagonien in die Pampa, wo es Beschäftigungen gibt, von denen sich die menschliche Schulweisheit nichts träumen läßt Einiges davon erzählt Schreiber, manches deutet er nur an und vieles verschweigt er. Für neugierige Leser bleibt aber immerhin noch genug übrig, so etwa die Sache mit dem großen Frauenmangel in Patagonien. So wie dort muß es seinerzeit Adam im Paradies zumute gewesen sein, als er noch alle seine Rippen hatte. Schreiber meint, daß mancher stramme Patagonier eine Rippe opfern möchte, wenn ihm jemand dafür eine Frau eintauschte. Aber da haben die höheren Mächte einen Riegel vorgeschoben. Das Land ist viel zu ungastlich, um einer Frau das Dasein lebenswert zu machen, auf die paar Indianerweiber, die es dort noch aushalten, kommt es gar nicht mehr an.

Ein Patagonier, der eine Frau hat, ist ein reicher Mann. Er liebt, je nach seiner Stellung, starke Damen, dicke Frauen oder — wenn man so sagen darf — fette Weiber. Er beurteilt die Frau überhaupt nach dem Fettansatz, das Lebendgewicht ist für seinen durch nichts zu beeinflussenden viehzüchterischen Geschmack ausschlaggebend. Für Aphrodites ideale Erscheinung hat der elegante Herr aus Patagonien keinen Sinn. Die Frauen seines Landes sind durchweg fett. Aus dem Hause kriechen sie schon des Windes wegen niemals heraus und außerdem essen sie ja nichts als Hammelfett. Kein Wunder, daß sie selbst fett dabei werden! Pillen, Kräutertee und ähnliches, was die Schönheit der Gestalt erhalten oder hervorbringen soll, kennen sie nicht. Am ehesten bekommt man von der Beschaffenheit der patagonischen Frau einen Begriff, wenn man sich folgende Auslassung Schreibers zu Gemüte führt: „Schönheitskonkurrenzen haben bis jetzt in Patagonien noch nicht stattgefunden. Aber sie werden kommen Die Kultur leckt immer weiter um sich. Sie werden mit aller Bestimmtheit kommen, und dann . . .? Oh! Heute schon sehe ich dich hoch über den Köpfen der berittenen Menge auf einem Podium von Cooperkisten thronen! Und alle werden dir zujubeln. Und schielen wirst du auf dem linken Auge. Vielleicht auch auf dem rechten, so genau kann man das nicht voraussagen, am wenigsten in einem Lande wie Patagonien. Aber schielen wirst du auf jeden Fall! Welche in Patagonien geborene Frau schielte nicht? Und welche nicht schielende Frau ginge nach Patagonien? Und fett wirst du sein, man muß dein Fett nur gesehen haben, du, die uns allen als ewiges Ideal vorschwebt, um die wir bis aufs Messer kämpfen und um die sich schließlich dieses ganze Kapitel dreht — Miß Patagonia!"

Die Revolution der Affen

Eine erschütternde Urwaldtragödie

Von Martinus

Ueber die Menschenähnlichkeit der Affen hat noch jeder selbst seine Beobachtungen machen können. Allerdings hat noch niemand klipp und klar ausgesprochen, ob es nicht richtiger wäre, von der Affenähnlichkeit der Menschen zu sprechen. Unbewußt tut dies vielleicht Ventura Garcia Calderon in seinen Novellen aus Perus Wäldern, die unter dem Gesamttitel „Das Weinen des Urwaldes" soeben im Orell-Füßli-Verlag (Zürich und Leipzig) erschienen sind. Aus den Erzählungen dieses Urwaldromantikers geht unzweideutig hervor, daß auch die Affen einen Massentrieb in sich haben, genau so wie die Menschen, und daß diese Eigenschaft zweifellos den Urtrieben des Seelenlebens beizuzählen ist. Und wenn nun einmal der Mensch vom Affen abstammen soll, dann ist der Masseninstinkt unter keinen Umständen etwas Menschen-, sondern etwas Affenartiges Ventura Garcia Calderon hat es erleben müssen, daß er von einem Heer von Affen in Perus Urwäldern in die Flucht geschlagen wurde Doch nicht etwa, daß dieses Heer einen Angriff auf ihn und seine Begleiter gewagt hätte, eine Art politische Gegendemonstration der Affen gegen ihn bestimmte ihn zum schleunigen Rückzug.

Und das ist so gekommen: Ventura Garcia Calderon war samt seinen Begleitern während seines Marsches durch die Wälder durch Lebensmittelnot überrascht worden. Die Konserven waren zu Ende und es war unmöglich, frische Früchte oder frisches Fleisch zu bekommen. Die ganze Expedition litt bereits an Skorbut. Mühselig kletterten die Teilnehmer durch den düstern Wald, in den Ohren unentwegt das Geschrei der wilden Tiere. Das einzige, was sie hätte retten können, wäre ein Affenbraten gewesen, aber wie in den Besitz eines solchen Tieres gelangen, da doch die Munition seit Tagen ausgegangen war? Da kam der Leiter der Expedition auf eine originelle Idee. Er spekulierte auf die Neugier der Affen. Als sie eine Lichtung erreicht hatten, hing er an die Aeste eines einzeln stehenden Baumes einige leere Konservenbüchsen mit hölzernen Klöppeln, die im Winde die Musik eines primitiven Glockenspiels vollführten. Zu Anfang schien es, als hätte seine Idee ihre Wirkung verfehlt. Kein einzizges Tier riskierte es, auch nur auf Armweite heranzukommen. Schließlich entschloß sich doch ein prächtiger großer Affe, die schwingenden Glöckchen zu betasten. Er lächelte freundlich, lächelte auch dann noch, als vier Mann über ihn herfielen, um ihn mit Lianen an den Baum zu binden.

Als er sich über sein Schicksal vollkommen im klaren war, da stieß er ein höhnisches Gelächter aus. Wie ein echter Revolutionär, der seinen Feinden in die Hände gefallen ist. Und merkwürdig: V. G. Calderon reagierte auf dieses Gehaben des Affen ganz und gar menschlich. Er hob sein Urwaldmesser und wollte dem höhnischen Tier den Schädel einschlagen. Da fiel ihm aber einer seiner Begleiter in den Arm und meinte: „Noch nicht, er ist jetzt wütend. Das vergiftet sein Blut und dann ist das ganze Fleisch nichts mehr wert. Man muß ihn erst zu Ader lassen." So geschah es auch. Mit einem Messer wurde die Operation vollführt. Der Affe beobachtete dabei genau die Bewegungen seiner Schlächter, und als er die Klinge dicht vor sich sah, schloß er die Augen. Das heftige Zittern, das durch seinen Körper lief, ließ die Konservenbüchsen von neuem klappern. „Und dann," sagt Calderon, „ein entsetzlicher Schrei, ein Schluchzen, das seine Kehle erstickte, so menschlich, daß selbst die Campas zusammenzuckten." Der Anblick des Opfers, aus dessen geöffneter Schlagader das Blut sickerte, war grauenhaft. Calderons Nerven waren der Höchstprobe ausgesetzt. Er wollte nun ein rasches Ende machen, aber da wurde die Sache erst recht verwickelt.

Mit erstarrtem Blick sahen die Vollstrecker dieser Exekution plötzlich ein Affenweibchen dicht neben dem sterbenden Affen, das an den Fesseln des Delinquenten zerrte. Es sah aus, als würde sie dem Sterbenden Worte ins Ohr sagen. Eine Szene von unbeschreiblicher Tragik. Nur einer von den halbverhungerten Menschen behielt seinen Mut, er dachte, daß auf diese Art nun zwei Affen in die Hände der Jäger gefallen wären. Schon machten die anderen Miene, über das Affenweibchen herzufallen, doch nun regten sich die Domänen des Urwaldes. Ein Schrei entrang sich ihrer Kehle gleich einem Hilferuf. Und auf einmal eilten aus allen Teilen des Dickichts Hunderte von Affen herbei, um zu heulen, zu pfeifen und erbärmlich zu schluchzen. Sie wagten sich nicht an die Menschen heran, aber ihr Geheul glich Verwünschungen, ihr Erscheinen in Massen einer vollkommen menschlichen Demonstration. Entsetzt flohen die Menschen. Die Klage der Tiere hatte sie überwältigt. Einige Meilen weiter führte sie das Schicksal zu einer menschlichen Behausung, wo sie frische Nahrung erhielten, um auf diese Art gerettet zu werden. Calderon hat aber seither nie wieder von geröstetem Affenfleisch etwas hören wollen.

Die Rache der Zwerge

Schauergeschichten von der Goldküste

Von Martinus

Unter solchen Menschen, die mutig den Urwald durchstreifen, stellt man sich für gewöhnlich widerstandsfähige, kraftvolle Männer vor, die nicht Tod und Teufel schreckt und die für jene Offenbarungen, die sich dem Romantiker in solcher Umgebung kundtun, kaum viel übrig haben. In Wirklichkeit liegt die Sache aber gerade umgekehrt, denn nur, wo die Liebe zur Sache vorherrscht, kann auch jener Aufopferungswille sein, der dazu gehört, um die Feindseligkeiten der Natur zu besiegen. Fast alle Afrikafahrer und zumal die modernen erweisen sich als bewegte Schilderer ihres Erlebens. Der Franzose René Gouzy ist der phantasievollsten einer. Was er in seinen Erzählungen aus den Urwäldern Afrikas mitzuteilen hat, nimmt sich in seiner Darstellung beinahe wie erfunden aus, so bildhaft, so spannend vermag er eine Episode um die andere dem Leser vorzuführen. Doch es ist alles wahr, was er zu sagen hat. Wo Zweifel aufsteigen, dort bekehrt zur rechten Zeit eine Photographie vom Ort des Geschehens den Leser zum festen Glauben. Eines der Kapitel seines poesievollen Berichts nennt sich „Das donnernde Wasser" und so ist auch das ganze Buch benannt. (Orell-Füßli-Verlag Zürich und Leipzig.) Die ganze Gewalt der Urromantik der afrikanischen Wildnis tut sich in diesem Kapitel auf. Aber auch weiterhin bleiben die Erzählungen Gouzys spannend und wirken in ihrer Schaurigkeit zum Teil sogar erschütternd.

Unglaubliches teilt Gouzy über die afrikanischen Zwergvölker mit, deren Klugheit sich zu gefährlicher Verschlagenheit und Rachsucht zu steigern vermag. Diese Völker sind durchaus nicht geneigt, die Zwangsherrschaft der Weißen gutwillig hinzunehmen. Sie wehren sich nach Kräften, um dort, wo diese versagen, zur List ihre Zuflucht zu nehmen. Im Lande hinter der Goldküste war es, wo einer der französischen Kolonisten eines der ganz selten gewordenen Urwaldtiere, das Okapi, erjagen wollte. Dieses Tier ist eine Antilopenart, deren Aufenthalt die Zwerge durchaus nicht verraten wollten, und selbst die Nilpferdpeitsche konnte den verschlagenen Bweri-Bweri zu nichts anderem, als zu einer bösen Tat anspornen. Als sein Körper blutete, ließ er sich endlich überreden, den Aufenthaltsort des Okapi anzugeben. Aber sein Geständnis war eine Kriegslist. Als er am Tage darauf den weißen Kolonisten zur Jagd abholte, blitzte es geheimnisvoll in seinen Augen? Er verstand es wohl, den weißen Jäger einen ganzen Tag lang zu täuschen, bis die Sonne tief am Horizont stand. Nun sollte das Okapi endlich kommen. Immer stiller wurden beide. Der Weiße vor mühsam bekämpfter Spannung, der kleine Schwarze in der Erwartung, ob sein teuflischer Plan auch gelingen würde. Und er gelang: Ein enger Pfad sollte nach den Angaben des Bweri zu der Jagdstelle führen. Wortlos drängte sich der Jäger durch den geheimnisvollen Weg. Bweri folgte ihm auf fünf Schritte Entfernung. Auf einmal fühlte der Weiße, wieder Boden unter ihm wich. Mit einem durchdringenden Schrei tat er einen Sprung nach rückwärts. Doch er glitschte auf dem Rand der Grube aus, die zwei Meter tief und nur mit leichtem Flechtwerk bedeckt war. Eine Elefantenfalle! Auf dem Boden der Grube waren Spieße mit vergifteten Spitzen aufgestellt. Ein entsetzlicher Schrei, haßerfüllten Auges, näherte sich der Zwerg der Grube. Schon dachte er daran, den mit dem Tode Ringenden zu erschießen, doch plötzlich ließ er die Waffe sinken, er hatte sich anders überlegt. Mit teuflischem Lächeln kehrte er zurück.

Selbst in der größten Angst verläßt diese Zwerge ihr listiger Sinn nicht. Brachte da einmal ein Soldat von seinem Patrouillengange ein solches Zwergpaar, Mann und Weib, vor den Kommandeur. Eine kurze Zeit sollten die Zwerge gefangen gehalten werden, so lange, bis man sie sich gründlich angesehen hatte. Zuerst wurden sie gemessen. Nicht mehr als einen Meter fünfzehn Zentimeter maß die Kleine. Dann wurden sie jedes für sich eingesperrt, nur durch eine Lehmwand voneinander getrennt. Doch in der Nacht, als sich nichts mehr auf der Station rührte, da fand der kleine Mann den Weg ins Freie, wußte auch seine Gefährtin zu erreichen, die er sachte weckte. Sie folgte ihm geräuschlos. Vor dem Haus des Kommandeurs blieben sie stehen. Ein kurzes Ueberlegen, dann schlichen sie hinein, leise wie die Katzen. Niemand erwachte. Mit affenartiger Geschmeidigkeit gelangte er an das Bett des Weißen. Nur einen Augenblick des Bedenkens und dann stieß er mit einem einzigen kräftigen Druck in die linke Brust des Schläfers eine lange Nadel mit schwärzlicher Spitze. Sie war vergiftet mit dem furchtbarsten aller Pfeilgifte. Für eine kurze Sekunde riß der jäh Erwachte die Augen weit auf, hob sich im Krampf und fiel schwer auf sein Lager zurück. Sein Herz hatte aufgehört zu schlagen. Die beiden Zwerge schlichen wie böse Gnomen von dannen. Der Streich war gelungen.

Der grausame Osten

Wenn man auf alten, verfallenen Ritterburgen oder in Museen die mittelalterlichen Folterwerkzeuge betrachtet oder wenn man in ein altes Burgverließ hinunterklettert, in das wohl nie ein Schimmer Tageslicht gefallen ist, dann läuft dem zivilisierten Mitteleuropäer ein Gruseln den Rücken herunter. Und er dankt Gott, daß das Mittelalter vorbei ist. Und doch gibt es auf Erden heute noch Gegenden, in denen jene finstere Zeiten, die man längst der Vergangenheit angehörig glaubt, noch Gegenwart sind! So erzählt ein aus der Mandschurei zurückgekehrter Reisender, daß er dort Gefängnisse gesehen hat, die selbst die blutrünstigste Phantasie nicht schlimmer ausmalen könnte. Ein solches Gefängnis ist ein von einem doppelten Holzwall umgebener Platz, auf dem eine Anzahl völlig dunkler, von keinem Lichtstrahl erhellter Kammern errichtet sind. In diesen Kammern sind eine Reihe Holzkäfige übereinander eingebaut, deren Länge etwa ein Meter, die Höhe aber nur 75 Zentimeter beträgt. In diesen engen Käfigen schmachten nun zusammengekauert — denn sie können sich ja nicht ausstrecken oder aufrichten — mit schweren Ketten gefesselte Gefangene. Durch ein in die Seitenwand gebohrtes Loch wird ihnen die Nahrung zugeschoben, die aber natürlich auch völlig unzureichend ist. Hungernd und frierend hocken dort die Unglücklichen, bis ihnen endlich der Tod als Erlöser erscheint. Denn auch ein abgehärteter Asiate hält ein solches „Leben" nicht allzulange aus. Hiergegen erscheint selbst unsere Todesstrafe als außerordentlich human!

(Fortsetzung von Seite 57)

Aerzte sich einer Körperverletzung schuldig gemacht haben. Das ist aber eine sehr schwierige Sache. Ich glaube kaum, daß sich Aerzte finden werden, die gegen ihre Kollegen auftreten werden. Sie ersehen daraus, daß es für den Laien außerordentlich schwierig, ja fast unmöglich ist, sein Recht zu finden. Die ärztliche Behandlung in den Krankenhäusern bedarf dringend einer autorativen Aufsicht, um derartige Dinge zu verhüten, die sie erlebt haben. Sie fragen am Schlusse ihres Briefes ob wir schon ähnliche Dinge erlebt haben. Leider müssen wir diese Frage mit Ja beantworten. Wiederholt sind uns derartige Klagen zugegangen. Aber immer war es den Kranken unmöglich, ihr Recht zu finden. Soll es hier besser werden, so muß das Gesundheits- und Krankenhauswesen von Grund aus umgestaltet werden.

Aussprache

der Leser über persönliche Erlebnisse, Erfahrungen, Wünsche und Hoffnungen in bezug auf die Freikörperkultur

Mitteilungen über Treffpunkte, Veranstaltungen und dergleichen
(Diese Rubrik stellen wir übrigens auch den bezüglichen Organisationen gern zur Verfügung)

„Menschen von Morgen.“

„Ein warmer Augusttag ... durch die sommerliche Natur marschiert eine kleine, lichthungerige Schar junger Menschen. Aus ihren Kehlen erschallen lebensbejahende Wanderlieder, dazwischen mischen sich die Saiten der Gitarren und Violinen, singen harmonische Weisen: harmonisch verbindende Musik und Menschenstimme zur aufrechten Lebensfreude! Junge Menschen, die von der Schöpferin „Sonne“ aus dem Alltagsleben herausgelockt worden sind, und hinausfliehen aus dem Bereich geisttötender Maschinen und der Stickluft der Betriebe, hinaus ins herrliche Grün harzgeschwängerter Tannenwälder. Lebensfreude strahlt aus aller Augen. Die Natur ist ja die Sehnsucht jungen Lebens! Vom Büro, vom Schraubstock eilen diese kernigen Lebensbejaher und Träger der Zukunft in das Wellenspiel kosmischer Schöpfung, um mit vollen Zügen das Licht „die Sonne“ zu genießen. Mag man lachen, spötteln, über die „Schwärmer“. Aber während andere den inneren Frieden in der beweihräucherten Atmosphäre der Kirche suchen, finden wir ihn in der Natur, im wahren Reiche Gottes. Was kümmern uns „Mucker und Spießer“ im Schwenker und Zylinder, unser Kleid ist die Wahrheit, unser Ziel „der freie Mensch“ ohne Heuchelei und hohle Phrasen. Wir ziehen die „Andacht“ in der Bewunderung der Schöpferin und Allmutter Natur jener mystischen, dogmatischen Stätte vor und bekennen uns zum wahren Menschentum, getreu des Wahlspruches: „Dem Reinen ist alles Rein — wahre Reinheit — reine Wahrheit!

Nach sechsstündiger Wanderung durch herrliche Wälder und Täler, über besonnte Berge, gelangen wir in den Windgefällweiher. (Ein großer See, der als Badeort sehr besucht ist von der arbeitenden Bevölkerung Freiburgs). Prächtig liegt der See zwischen Tannenwälder, klar spiegeln sich die mächtigen Ufertannen im Wasser, und überall tummeln sich badende Menschen im erfrischenden Naß! Mit freudig pochendem Herzen betrachten wir dieses schöne Bild. Zugleich schweifen unsere Blicke böse über den See, nach Osten, wo ein Bretterzaun das ganze Naturpanorama verschändet. Dort stehen um den weiten Strand viele Verbotstafeln, die diejenigen mit Strafe bedrohen, der ohne Eintrittsgeld Anspruch erhebt auf ein erfrischendes Bad! Wie abstoßend wirken die Zeugen bürokratischer Krämergeister inmitten paradiesischer Natur. Eine geistlose Fratze alten Muckergeistes glotzt uns aus einer Tafel folgenden Inhaltes entgegen: „Bei strenger Strafe verboten ist das Baden außerhalb der ‚Badeanstalt‘ — insbesondere auch das sittenwidrige Umherliegen in den Strandwaldungen usw. Bezirksamt Neustadt. Bürgermeisteramt Altglashütte.“ Wer bezweifelt, daß wir nach so langer Wanderung auch das Bedürfnis hatten, zu baden? Aber wir sind ja keine Badehosenapostel . . . Was tun? Ich als „gutes Beispiel“ geben — der alter Esel kleidete mich einfach aus, und während die andern die Füße ins erfrischende Naß streckten, war ich auch schon übertrumpft von Freund Hansel! Derselbe kam mir zu vor und ließ bereits seine schön gebaute Körperform in der Sonne glänzen, um bald darauf zur Freude aller im Wasser zu verschwinden. Das Wellenspiel mit den ausholenden Gliedern war entzückend, bald folgten alle unserem Beispiel. Doch mit des Gesetzes Mächten ... Am „Horizont“ tauchten schon nach einer halben Stunde zwei Gendarmen auf! Mit Eile strampelten sie auf ihren feldgrauen Rädern unserer „Verbrecherstätte“ entgegen, sie hatten uns Frevler mit ihrem Feldstecher längst entdeckt. Mit Adlerblicken hatten die Braven die Gefahr erkannt, in der die „Moral“ schwebte. weil junge Lichtmenschen sich des Bades freuten. Nun, wir sahen der Gefahr mit Ruhe entgegen! Eben stimmte mein Bruder mit den andern ein schönes Lied an, das die Sehnsucht der Menschen nach „Licht“ kernig ausdrückte, als die Staatsanwaltschaft ankam, keuchend und schimpfend! Als wären die Hüter der Gesetze unsere Gäste, ließ der „Hansel“ sie ruhig vor uns stehen und wir sangen alle vier Strophen unseres schönen Liedes, Nun kam ein hochinteressantes Verhör ... Woher, wie alt usw. — ich stellte mich vor als Jugendanführer, als Aeltester und verteidigte unsere Weltanschauung aufs hartnäckigste, verbat mir aufs energischste die Gefängnistöne und attackierte lebhaft den Spießerglauben der Sündhaftigkeit der „Nacktheit“. Vieles bekamen die Herren in Uniform zu hören und kamen ganz aus der Fassung; denn jede Frage ihrerseits wurde von mir „quitt“ ausgelegt, was allgemeine Heiterkeit erregte bei den Jungens und Mädels! Unsere lebhafte Diskussion hatte eine Anzahl am Strande lagernder Menschen angelockt, die einen riesigen Spaß an uns hatten, aber niemand stand halt auf der Seite der Staatsautorität! Da wurde es den Herren Paragraphenwächtern zu dumm und sie verlangten einfach meine Adresse zu Protokoll, aber ich versagte ihnen glatt diese Zumutung, unter Hinweis auf keinerlei Schuldbewußtsein, in Afrika baden auch Menschen ohne Scheu und Verbotstafeln und sind glücklicher dabei als wir, die mit den Segnungen der Kultur beglückt wurden. „Wir sind doch keine Wilden“! meinte erbost der Wachtmeister. „O nein!“ antwortete ich, „aber weit weniger als das, denn jene leben ohne die „Million Paragraphen“ die unser Volk knechten. Da ich keine Adresse angab, wollte man mich zwingen, mit zur über zwei Stunden Weges entfernten Gendarmerie zu gehen, was ich freudig zusagte, aber nur unter der Bedingung, daß wir alle zusammen, so wie wir waren, mitgehen, die Kleider bleiben am

Ufer des Sees zurück, und wir machen den Staat haftbar, für evtl. Folgen...! Freunde! Da hättet Ihr mal sehen sollen, die Gesichter der Obrigkeit! Das Gelächter aller Zeugen dieser uniformierten Ohnmacht belehrte uns, daß wir Sieger blieben gegen den mächtigen Rabenvater „Staat". Eine riesige Schimpfflut ergoß sich auf die Jugend von „Heute". Sie war das Ergebnis unserer Ablehnung, aber wir lachten herzhaft aus voller Brust und sprangen ins Wasser. Ein neues Kampflied aus den Kehlen der Jugend ließ sein „Echo" an den Waldriesen widerhallen und selbst am anderen Ufer dankten uns freudige „Hallos" für den Spaß.

Nach Stunden frohen Tummelns im Wasser und Sonne zogen wir endlich heimwärts, nochmals mit vollen Zügen die Schönheit der Natur genießend — und am Freiburger Bahnhof begrüßten uns Freunde mit Jubel und Sang, aber noch lange gedenken wir jener „Episode" und grüßen alle Freibad-Freunde mit herzhaftem Licht Heil!

Nacktkultur.

Dieses Wort allein schon erregt bei vielen Menschen, denen die Reize eines anmutigen Körpers unbekannt sind, empörte Gesichter. Sie stehen meist mit abwehrenden Händen der Sache gegenüber. Ich glaube nicht, daß es berechtigt ist, oder? Ich gestatte mir meine persönliche Ansicht nachstehend zu Papier zu bringen:

Ich verstehe der anderen Sorge, da auch ich vor Jahren Gegner der Freikörperkultur war und einen großen Abscheu davor hatte.

Ich, ein ernster, tiefreligiöser Mann, dem alles Nackte schmutzig war, habe mich früher von allen Nacktbildern u. a. abgewandt, jeder Gedanke an Nacktes war mir Sünde, die Kultur selbst stellte ich mir als Verbrechen vor. Als mir eines Tages Gelegenheit geboten wurde, einem Vereinsabend bezw. Badeabend beizuwohnen, habe ich mich anfangs sehr darüber aufgehalten und mich geschämt, weil ich nur nackt Zutritt haben sollte — ein Zurück gab es aber nicht, nachdem ich mich aber davon überzeugt hatte, daß im Kreise der Lichtmenschen wahre Reinheit Grundprinzip ist, kam ich nach einem schweren, seelischen Kampf, ein zweites, — ein drittes mal, um im hehren Sonnenlicht meinen Körper ohne Umhüllung leid- und sorgenlos preiszugeben. Eine reine Lust umfing mich; von Sonne und Licht umflutet, atmete ich freier auf. Mit großer seelischer Befriedigung ging ist stets von solchen Veranstaltungen nach Hause. Jene Stunden zählen zu den schönsten in meinem Leben. Sie haben dazu beigetragen, mich reifer denken und leben zu lassen. Ein frischer, froher Mann bin ich geworden. Was ich einst als Sünde empfand, gibt jetzt meinem Leben höheren Zweck und Inhalt. Gerne würde ich wieder in solchem Kreise verkehren, um mich an der Schönheit der blühenden Menschenkörper zu ergötzen. Leider hatte ich nicht allzulange das Glück, mich in abwechslungsreichen Stunden gleich oder ähnlich zu erfreuen. Ich mußte meinen Wohnsitz wechseln, ich kam in eine steife Beamtenstadt, wo jede Gelegenheit für einen Anschluß an Gleichgesinnte fehlt.

Wer will helfen, einen solchen Kreis auch in Karlsruhe zu schaffen? Zuschriften erbitte ich durch die Redaktion.

Die Nacktheit und deren Einwirkung auf die Zeit.

„... Die vollendete Bildung kehrt zur vollendeten Unschuld zurück. Diese kennt keine Feigenblätter." (Iwan Bloch.) In diesen Worten des großen Gelehrten ist Sinn und Ziel der Freikörperkultur gemeistert. Ganz abgesehen von der Einwirkung der Luft, des Lichtes und der Sonne auf den Körper, fördert die Nacktkultur den sittlichen Wert des Menschen. Man weiß andererseits, daß diese Anschauung von Seiten der Kirche stark bekämpft wird. Soll man jedoch seine Gesundheit auf Kosten der Kirche schädigen? — Die Gesundheit wird vielfach durch unsere Kleidung herabgesetzt, deshalb solle man möglichst ohne Bekleidung sein. — Fruchtlos soll und wird unser Kampf nicht bleiben! Ein sonnigeres, kräftigeres, unbefangeneres Deutschland möge auferstehen!

Hermann Freiherr von Rotenhan,
Gießen.

Kann man Sonnenstrahlen essen?

Man kann und soll Sonnenstrahlen essen! Allerdings kann man einen Sonnenstrahl nicht abbeißen und herunterschlucken, sondern statt unserer gewöhnlichen Verdauungsorgane tritt helfend hier ein anderer Körperteil ein, nämlich die Haut. Daß durch den Einfluß der Sonne sich in unserer Haut Stoffwechselvorgänge vollziehen, die einer Nahrungsaufnahme durch den Mund gleichzusetzen sind, ist eine Tatsache. Von den Sonnenstrahlen, insbesondere den ultravioletten Strahlen, wissen wir, daß sie in der Haut die Entstehung bestimmter Vitamine, insbesondere des sogenannten D-Vitamins veranlassen. Letzteres ist jener wichtige Ernährungsstoff, der für die Heilung der „englischen Krankheit" in neuerer Zeit von so großer Bedeutung geworden ist. Sonnenstrahlen müssen aber wohl auch unserem Körper gut schmecken, denn Stimmung, Lebensmut und Lebensfreude stellen sich gewöhnlich als Folge strahlenden Sonnenscheins, zumal nach langen, trüben Wintertagen, immer wieder aufs neue bei uns ein. Während wir so die Sonnenstrahlen direkt verzehren, nehmen wir indirekt Sonnenstrahlen, besonders in der Sommerzeit, auch durch die gewöhnliche Nahrung in uns auf, denn Obst und Gemüse verdanken der Wirkung der Sonnenstrahlen einen guten Teil ihres Nährwertes für den Menschen. Darum kann der Genuß frischer Gemüse und Früchte, solange man solcher habhaft werden kann, im Interesse der Gesundheit nur dringend empfohlen werden. Kommt aber der Winter und mit ihm die trübe, sonnenlose Zeit, in der es auch an Obst und Gemüse mangelt, dann ist uns bisher der direkte oder indirekte Genuß der Sonnenstrahlen sehr erschwert gewesen. In neuester Zeit haben Wissenschaft und Technik erfolgreich versucht, diesem Mangel abzuhelfen. Durch die Erfindung der künstlichen Höhensonne und der von ihr hervorgebrachten ultravioletten Strahlen ist es gelungen, bei verschiedenen Krankheiten, deren Auswahl selbstverständlich allein und durchaus dem kritisch sichtenden Arzt überlassen bleiben muß, durch Bestrahlung des Körpers Heilwirkungen, die der natürlichen Sonnenwirkung nahekommen, zu erzielen. Ganz besonders glänzende Erfolge hat die Einführung der künstlichen Höhensonne bei der „englischen Krankheit" gezeitigt, deren erfolgreiche Bekämpfung durch Bestrahlung im Jahre 1920 dem Kinderarzt Dr. Huldschinsky gelang. Bei der großen Bedeutung, die die englische Krankheit als Volkskrankheit besitzt, ist dieser Heilerfolg von besonderer volkswirtschaftlicher Tragweite. Trotzdem sind der Massenbestrahlung von Kindern und Kranken örtliche und wirtschaftliche Grenzen gesteckt: Der Kranke muß zur Bestrahlung erst den Arzt aufsuchen und die Bestrahlung erfordert den Aufwand immerhin nicht ganz unbeträchtlicher Geldmittel. Daher muß aufs wärmste begrüßt werden, daß zwei amerikanische Forscher, Heß und Weinstock, auf den Gedanken kamen, nicht den kranken Menschen, sondern seine Nahrung zu bestrahlen. So kam man dazu, vor allem die Milch nach bestimmten, technisch verhältnismäßig einfachen Methoden der Höhensonnenbestrahlung auszusetzen. Anfänglich geschah dies auf Kosten des Geschmacks der Milch. Allein die Verfeinerung der Technik gestattete, bald auch dieser Schwierigkeit erfolgreich zu begegnen, und die Erfolge der Milchbestrahlung sind ausgezeichnet geworden. So konnte mitgeteilt werden, daß auf Grund von Erfahrungen an mehreren tausend Kindern bei Darreichung einwandfrei bestrahlter Milch nicht nur nichts von den von anderer Seite gelegentlich behaupteten Schädigungen beobachtet wurde, sondern daß in Frankfurt am Main großzügige Maßnahmen zur Verhütung der englischen Krankheit durch die Verwendung bestrahlter Milch als Zusatz zur gewöhnlichen Trinkmilch mit bestem Erfolg durchgeführt worden sind. Von Interesse ist es, daß auch Versuche mit der Bestrahlung von Kühen im Stall erfolgversprechend ausgefallen sind. Die bestrahlte oder mit bestrahltem Futter ernährte Kuh gab eine für rhachitisch-kranke Kinder wertvolle Heilmilch. Der letzte Schritt auf diesem Gebiet wurde damit getan, daß man auch das Futter der Tiere ebenso wie Gemüse und Früchte der Bestrahlung zu unterwerfen versucht hat.


FKK
Museum